

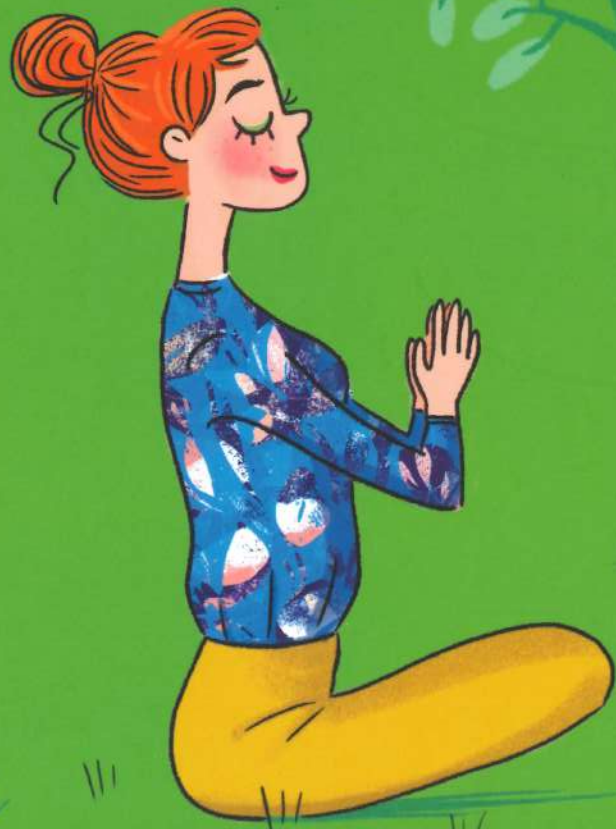
ANNIE CASAMAYOU

MON CAHIER

BAIN DE FORÊT

LA TENDANCE FEEL GOOD
DU SHINRIN YOKU !

- * Déstressez, boostez
votre énergie et votre
bien-être !
- * Des programmes
de shinrin yoku selon
vos envies et la saison
- * Tous les conseils green
et les petits rituels en
forêt ou à la maison



ILLUSTRATIONS : ISABELLE MAROGER ET MADEMOISELLE ÈVE

MY LIFE IS BEAUTIFUL

SOLAR
EDITIONS



Faire le plein de green (& good) vibes avec les arbres, c'est possible !

Les arbres, c'est feel good ! La preuve : des molécules d'huiles essentielles tombent de leurs feuilles ! Profitez au max de leurs bienfaits grâce à la méthode made in Japan du shinrin yoku (« bain de forêt »). Le secret ? De la méditation en forêt, de la slow life, de la pleine conscience et plein de méthodes green, pour déstresser, booster votre énergie et votre bien-être ! La forêt : the place to be !



Avec *Mon cahier Bain de forêt* :

Déstressez et cocooñez-vous en forêt ! Step by step, préparez-vous, choisissez votre parcours, méditez et pratiquez de petits rituels végétaux, slow et énergisants, selon vos envies !

Boostez votre bien-être grâce à un programme de développement personnel. Des shinrin yoku pour lâcher prise, écouter ses envies et les réaliser. Magic is in the trees !

Profitez du shinrin yoku toute l'année ! Saison après saison, ressourcez-vous en forêt et suivez les conseils nutrition et bien-être pour être toujours au top de votre forme !

Ressourcez-vous at home ! N'importe où, n'importe quand, adoptez le shinrin yoku lifestyle avec les plantes, des DIY forest et des rituels feel good à la japonaise !

Annie Casamayou est naturopathe, réflexologue et professeure de yoga, experte en alimentation saine. Elle collabore à plusieurs revues de santé naturelle. Retrouvez-la sur son site : mon-naturopathe.com.



7,90 € FRANCE TTC

ISBN 978-2-263-15607-6



9 782263 156076

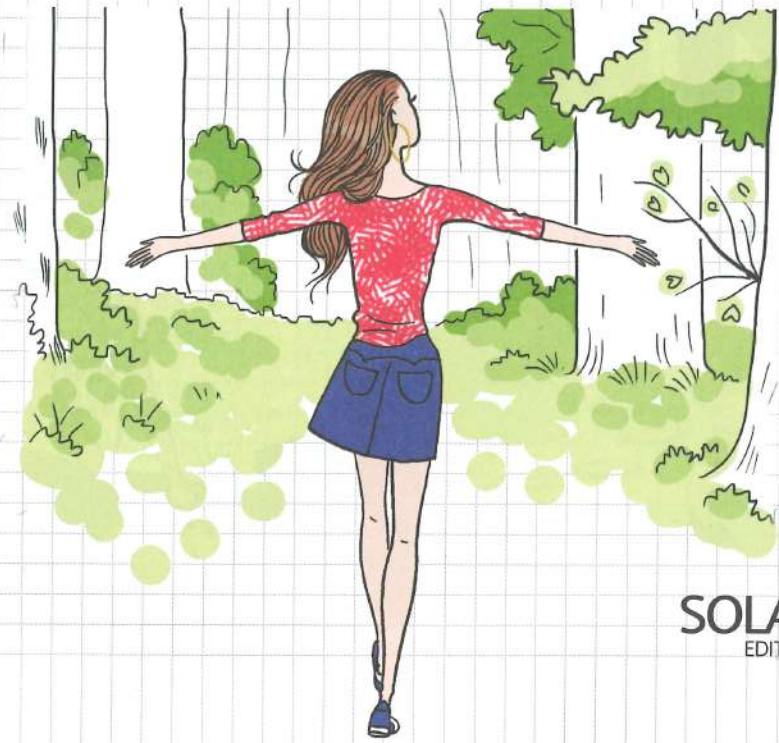
SOLAR
www.solar.fr
f i mylifeisbeautiful.fr

MON CAHIER BAIN DE FORÊT

ANNIE ASAMAYOU

ILLUSTRATIONS

ISABELLE MAROGER (COUVERTURE)
ET MADEMOISELLE ÈVE (INTÉRIEUR)



SOLAR
EDITIONS



Introduction	3
Test : À quel point avez-vous besoin de nature?	4
Chapitre 1 Le shinrin yoku, qu'est-ce que c'est?	7
Chapitre 2 Shinrin yoku psy!	19
Chapitre 3 Je booste mon bien-être!	35
Chapitre 4 Le shinrin yoku at home!	50
Chapitre 5 Mon programme shinrin yoku de développement personnel	64
Chapitre 6 Mon programme shinrin yoku par saison. .	76
Carnet d'adresses et bibliographie	93



Introduction

Magic is in the trees! Avaler un latte sur le trajet du boulot, répondre à 50 mails à l'heure du déj', sauter d'un métro à l'autre pour ne pas rater le yoga, le tout sans quitter des yeux l'écran de votre smartphone... Votre vie de citadine ultra connectée, vous l'adorez bien sûr, mais avouez, elle est un peu épuisante parfois! Heureusement, la bulle de détente et de bien-être est tout près... Dans un parc, par exemple! À deux pas du bureau, qui dit mieux? Aussi fort que le bar à méditation et plus intelligent que la fury room, le bain de forêt est le must pour déstresser, booster son énergie et faire le plein de good vibes.

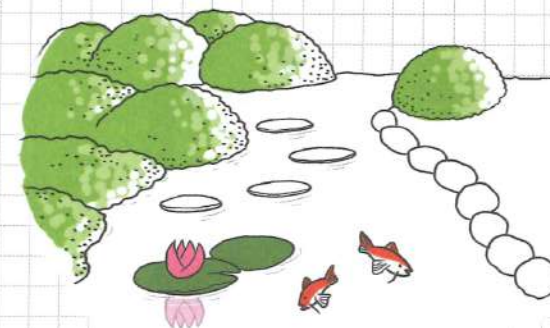


Le principe? Aller en forêt, vent sur les joues, nez en l'air, attentive au bruit des feuilles, en état de réceptivité totale avec ce qui vous entoure. Et ça, ça change tout! Votre corps, votre esprit et votre cœur se reconnectent d'instinct, et votre cerveau se met immédiatement sur «reset».

Easy? Oui... et non. Bien plus qu'une simple promenade en forêt, c'est tout un rituel bien gardé par... les japonais. Au Japon, cette méthode bien-être s'appelle le «shinrin yoku», littéralement «bain de forêt». C'est prouvé scientifiquement : un véritable cocktail de bienfaits!

À base de méditation, de pleine conscience, d'exercices énergisants et de plantes, ce cahier vous livre tous les secrets du bain de forêt pour vous connecter aux grands arbres et ressentir leurs bienfaits body & mind. Les arbres sont tellement magiques que vous pourrez, grâce à eux, suivre un vrai programme de développement personnel, pour vous sentir bien dans votre vie et développer tout votre potentiel. Quels que soient la saison et le temps, profitez de bains de forêt toujours différents, et même chez vous, dans votre canapé.

Bref, un mode de vie feel good à savourer toute l'année, fait de slow life, de minimalisme et de vert. Que de la douceur!



Test : À quel point avez-vous besoin de nature ?



À quand remonte votre dernière balade en pleine nature? Psst : traverser le parc du quartier pour rejoindre l'arrêt de bus, hyper pressée, ne compte pas! En ville, non seulement le vert est rare, mais on n'y fait pas attention. Pourtant, c'est scientifiquement prouvé, s'arrêter quelques minutes pour admirer les feuilles, les fleurs ou les arbres a un impact réel sur le stress, la santé et l'épanouissement personnel. Alors, quels sont vos besoins en vitamine G, comme Green? Calculez!

Lors d'une balade en ville avec votre amoureux :

- Vous marchez à toute vitesse en slalomant entre les gens, au risque de les heurter.
- ▲ Vous allez simplement au rythme des passants.
- ♥ Vous adorez flâner, le nez en l'air, quitte à vous faire bousculer.



Dès qu'un rayon de soleil apparaît :

- Vous foncez faire une séance shopping.
- ▲ Vous allez vous asseoir en terrasse pour buller.
- ♥ Hop! en route pour une balade en forêt.

Le matin, pour vous réveiller en forme :

- ▲ Vous vous shootez avec 2 ou 3 cafés en réfléchissant aux priorités de votre journée.
- ♥ Vous commencez par 10 minutes de méditation, indispensable pour vous éclaircir l'esprit et vous concentrer.
- Vous filez sous la douche et foncez au travail, vous avez un dossier à boucler en urgence.

Quelles sont vos règles de vie?

- ▲ Plutôt homéopathie et vitamine C que médicaments.
- ♥ Hors de question d'acheter de la junk food, vous avez le respect des produits frais et de la nourriture saine.
- Jamais sans mon smartphone! Au supermarché, en soirée, dans les transports. Normal, vous mitraillez tout et le commentez en direct sur les réseaux sociaux.

Quelle est votre astuce quand la pression monte?

- Vous vous rongez les ongles.
- ▲ Vous partez à la salle de sport pour transpirer.

- ♥ Vous vous débrouillez pour aller prendre l'air ou pour sniffer discrètement des huiles essentielles.

Pour vos prochaines vacances, vous avez envie :

- De voir New York et ses gratte-ciel.
- ▲ D'un voyage en Polynésie pour ses plages paradisiaques.
- ♥ D'une cabane cachée dans les arbres au fin fond des Landes.

Les transports en commun sont pour vous :

- Indispensables, vous avez perdu votre dernier point sur votre permis de conduire.
- ♥ Écologiques, vous militez aussi pour le covoiturage.
- ▲ Complicés, vous vous perdez dès qu'il faut faire un changement.

Partir en week-end, c'est pour vous :

- ♥ Une bouffée d'oxygène indispensable.
- ▲ Un plaisir que vous vous accordez 2 ou 3 fois par an.
- Impossible, trop compliqué à organiser.

Que signifie pour vous habiter en ville?

- ♥ Vivre à 200 à l'heure.
- ▲ Habiter un studio étriqué.
- Être stressée en permanence.

Vous êtes coincée dans un embouteillage, comment réagissez-vous?

- ♥ Vous prenez votre mal en patience en écoutant votre musique préférée.
- ▲ Vous essayez d'avancer en klaxonnant comme une dingue.

- Vous êtes excédée et prête à tout, même à flirter avec l'illégalité. À vous, la voie de bus!

Séance shopping cet après-midi, vous flashez sur un joli petit pull :

- Vous sautez dessus de façon légèrement compulsive, mais il est tellement fait pour vous!
- ▲ Vous vérifiez toujours la composition (coton, lin, soie) et s'il est « made in France », puis vous filez direct à la caisse.
- ♥ Pas de cuir, ni de laine, ni aucune matière animale, seulement des matériaux recyclés, vous êtes vegan.

Cet été, comment faites-vous pour préserver la fraîcheur chez vous?

- La climatisation réglée en mode banquise, bien sûr!
- ▲ Le ventilateur, avec quelques glaçons devant pour diffuser le froid.
- ♥ Volets et fenêtres bien fermés la journée, il fait un peu sombre... mais (presque) bon.

Faites les comptes!

●	▲	♥



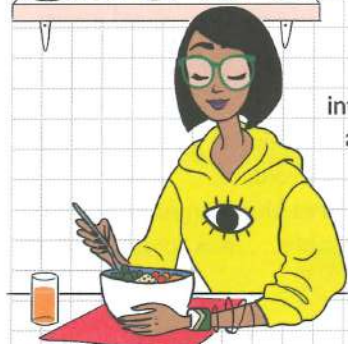
Vous avez une majorité de ● : Votre besoin de nature est de 100 % !

Ouch, vous êtes une tornade en ébullition ! À remplir autant votre agenda et à courir ainsi après le temps, attention à l'épuisement ! Votre quotidien est intense, excitant, grisant... mais vous devriez aussi écouter votre petite voix intérieure qui vous souffle de ne pas nager à contre-courant et de rester dans le flux de la vie. Vos journées filent à la vitesse de la lumière ? Vous sentez que vous en faites parfois un peu trop ? Un petit bain de forêt pour reprendre vos esprits s'impose ! Prenez le temps de vous ressourcer en plein air au contact des arbres, vous verrez que tout s'aère et s'allège. Un petit coup de stress ? Le cerveau en surchauffe ? Des difficultés à dormir ? Des sessions régulières de shinrin yoku vous permettront d'appuyer sur le bouton « off » et de recharger vos batteries très efficacement. Vous allez vous sentir bien !



Vous avez une majorité de ▲ : Votre besoin de nature est de 60 %.

Vous, vous ne rigolez pas avec l'écologie ! Vous respectez les grands principes verts et avez déjà adopté les réflexes pro-planète : trier, recycler, manger bio. Bravo ! On félicite votre green attitude, mais votre rapport à la nature est encore un peu intellectuel : pourquoi ne pas aller sur le terrain ? En vous initiant au shinrin yoku, vous vous sentirez vraiment en communion avec ce qui vous entoure... Non seulement le bain de forêt vous permettra de découvrir plus de méthodes vertes, mais aussi de profiter des superaliments de la forêt, des plantes qui soignent, des techniques pour le bien-être physique et mental. Vous allez être accro à ce style de vie. On parle ?



Vous avez une majorité de ♥ : Votre besoin de nature est de 30 %.

Ok, vous semblez maîtriser la zen attitude sur le bout des doigts. Patiente, tranquille, vous connaissez aussi les bons réflexes green et avez compris que rien ne sert de gaspiller de l'énergie quand on ne peut rien à la situation. Bravo, vous êtes un modèle à suivre ! Mais peut-être avez-vous envie d'avancer d'un cran dans votre développement personnel ? Vous inspirer de la sagesse du Japon serait pour vous l'aboutissement d'une démarche globale. Le shinrin yoku est hyper efficace pour la relaxation, mais le pratiquer régulièrement permet aussi de mieux se connaître et de se recentrer sur sa propre nature : après tout, marcher en forêt, c'est d'abord recréer une intimité avec soi ! En sachant comment mieux communiquer avec vous-même, vous aurez accès à vos besoins profonds et vous approcherez de votre ikigai (ce concept japonais qui signifie « joie, moteur et sens de la vie », c'est-à-dire, en résumé, votre mission de vie).

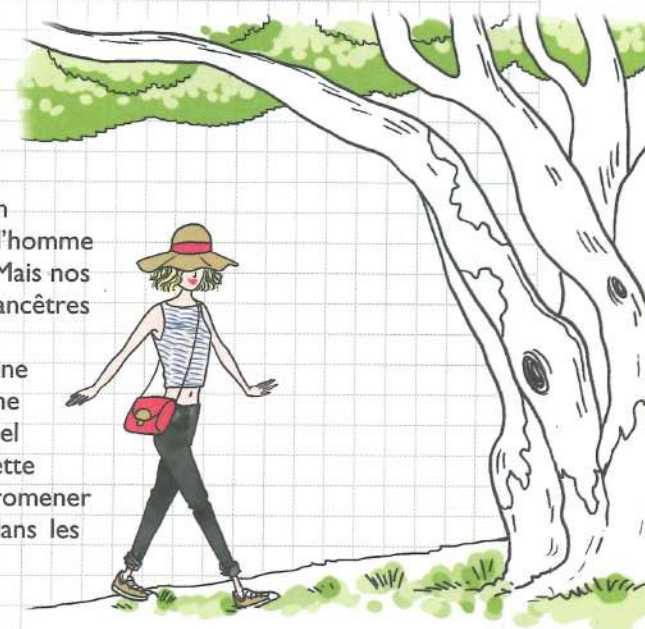


Chapitre 1

Le shinrin yoku, quésaco ?

Intuitivement, vous savez combien une balade en forêt vous apaise. Après tout, pendant 6 ou 7 millions d'années, la vie des hommes préhistoriques s'est entièrement déroulée au cœur des forêts, qui les nourrissaient et les abritaient. Puis, une évolution se dessine quand, il y a près de 10 000 ans, l'homme commence à défricher et entretenir la forêt. Mais nos gènes sont toujours identiques à ceux de nos ancêtres qui vivaient sous les grands arbres !

Ces arbres, que nous remarquons à peine dans nos vies urbaines toujours pressées, ne demandent qu'à vous révéler leur potentiel apaisant, énergisant et bienfaisant. Tentez cette nouvelle expérience, toute simple, de vous promener dans les bois, bercée par le bruit du vent dans les feuilles et le chant des oiseaux... Alors, prête à découvrir la vie secrète des arbres ?



Promenons-nous dans les bois !

Powerful trees !

Pour la plupart d'entre nous, nous connaissons peu les arbres. Pourtant, des racines aux feuilles, ils jouent un rôle indispensable pour la forêt et aussi pour nous. En fait, sans eux, la vie n'aurait jamais pu exister sur Terre. Les super héros en réalité, ce sont eux !

Exploit n° 1 : avec les arbres, on respire mieux !

Les arbres purifient l'atmosphère en piégeant le gaz carbonique de l'air et en libérant de l'oxygène, cet oxygène



si nécessaire à toutes les formes de vie. Ils neutralisent aussi nombre de polluants, et par ce travail inlassable, ils diminuent l'impact des gaz à effet de serre. Pour vous donner un ordre d'idée, au cours de sa vie un arbre emmagasine environ 20 tonnes de CO_2 , et une forêt dégage entre 10 et 15 tonnes d'oxygène par hectare. Oui, c'est beaucoup !

Exploit n° 2 : les arbres chouchoutent nos sols

Une terre sans arbre s'assèche, se trouve lessivée au moindre orage et s'appauvrit irrémédiablement. En interceptant la pluie grâce au couvert de leurs feuilles, les arbres préviennent ainsi l'érosion des sols. Dites merci à leurs petits parapluies !



Exploit n° 3 : ce sont les gardiens de la galaxie biodiversité

En outre, à leur pied vibre tout un monde de micro-organismes, une véritable usine de recyclage toujours en effervescence qui reconvertit les dépôts de feuilles mortes et de déchets animaux en humus fertile. Les arbres abritent aussi un nombre phénoménal d'êtres vivants qui forment un écosystème où chaque communauté satisfait les besoins d'une autre : des végétaux, des mammifères, des oiseaux, des insectes... Bref, ils méritent leur surnom de poumons verts de la Terre, tant il existe de liens entre la survie de la planète et la santé des forêts !

Les petits secrets des arbres

Si vous imaginez que les arbres ne ressentent rien et restent impassibles, prisonniers de leur immobilité, vous vous plantez une branche dans l'œil ! On ignore encore beaucoup de la vie des arbres, mais les dernières découvertes démontrent leur intelligence. Que se passe-t-il exactement sous leur feuillage ?

Ils ressentent tout

Ils n'entendent pas, ne voient pas, ne parlent pas, malgré tout ils perçoivent, analysent, s'adaptent et s'échangent des informations. Les arbres peuvent tourner leurs feuilles, leurs branches ou même leur tronc pour s'ajuster dans des environnements qui les perturbent. Mais ils ont aussi une mémoire. Par exemple, à l'arrivée de l'été, ils savent comment modifier leur gestion de l'eau pour optimiser son stockage si l'été précédent a été particulièrement chaud et sec.



Ils bougent !

À l'échelle d'une vie humaine, il est difficile de s'en rendre compte, mais quand leur environnement ne leur convient plus, les arbres vont implanter de nouveaux rejets beaucoup plus loin grâce

au vent et aux mulots qui transportent leurs graines. Autre compétence hallucinante : ils ont conscience de leur « corps », et sont sans arrêt en train de percevoir leur position dans l'espace et de la rectifier, afin de pousser bien droit !

Ils prennent soin de leurs bébés

Les arbres vivent en communauté et veillent les uns sur les autres ! Ils fonctionnent de façon plus humaine qu'il n'y paraît. Citons par exemple le cas de ces arbres mère qui reconnaissent leurs propres bébés parmi tous les petits, grâce aux terminaisons nerveuses de leurs racines, et les « allaitent » en leur donnant du sucre via le même réseau. Dans une famille d'arbres, les branches des parents s'orientent pour permettre à leurs petits de pousser avec un tronc bien droit et leur offrent une chance de vivre longtemps : on pourrait presque parler d'éducation !

Eux aussi ont un p'tit cœur qui bat

Parfois, plus rarement, on remarque même des « couples » : deux arbres qui grandissent l'un à côté de l'autre et évoluent en harmonie. Lorsque l'un d'eux tombe malade et meurt, vous pouvez être certaine que le second disparaîtra dans l'année. Les scientifiques sont encore prudents et préfèrent parler d'interactions... Mais en tout cas, dans la forêt, ce n'est pas la loi de la jungle !

Ils ont l'esprit d'équipe

Prenez cet exemple avec les champignons. Ils peuvent vivre des centaines d'années au pied de leur arbre. Ce dernier va produire des hormones végétales qui régulent la croissance des champignons. De leur côté, les champignons filtrent les métaux lourds, nocifs pour les racines de l'arbre, et par leurs filaments souterrains, échangent avec l'arbre des nutriments ou des informations sur la qualité du sol ou la présence de nuisibles. Ainsi, lorsqu'un prédateur commence à grignoter les feuilles d'un arbre, l'arbre attaqué envoie immédiatement un signal à ses congénères aux alentours : une impulsion électrique qui se répand rapidement grâce aux champignons. Les arbres qui reçoivent le message vont alors organiser leur défense et fabriquer un tanin amer qui rend leurs feuilles immangeables. Smart ! Les fins filaments des champignons qui câblent sous terre tous les arbres d'une forêt, c'est un peu la fibre optique des bois, ce que les scientifiques appellent le Wood Wide Web.



Le shinrin yoku, c'est quoi?

Le shinrin yoku au Japon

Officiellement, le shinrin yoku est né au Japon en 1982. L'expression a été inventée par un directeur de l'Agence nationale des forêts, *shinrin* voulant dire «forêt», *yoku* signifiant «ce qui enveloppe» et pouvant se traduire par «bain». Prendre un bain de forêt, c'est comme prendre un bain de mer ou de soleil, c'est s'immerger complètement dans la forêt et se laisser apaiser par la nature. C'est pourquoi le principe premier du bain de forêt est de méditer en forêt sur ses cinq sens.

L'appel de la forêt

La mission de ce concept? Inciter les citoyens japonais, surexposés au stress et au béton des mégapoles, à redécouvrir la tranquillité des sentiers forestiers. Aujourd'hui, ils sont de plus en plus nombreux à raffoler de ces escapades dans les bois et à profiter de breaks pour s'offrir des bains de forêt, seuls ou en petits groupes, pour quelques heures ou parfois pour quelques jours. D'autant que, comme en France, le Japon compte beaucoup de forêts : ces dernières représentent 64 % de l'archipel. No excuse!

Des résultats bluffants

Dès les premières recherches scientifiques, les résultats ont été si incroyables que le gouvernement a pris la décision de faire du shinrin yoku l'un des pivots de son programme de médecine préventive. Aujourd'hui, 35 ans plus tard, on compte 48 forêts thérapeutiques au Japon, comportant de jolis parcours spécialement conçus par des experts pour réveiller les cinq sens des promeneurs. On parcourt des chemins bordés de cèdres et de cyprès, on découvre de superbes fleurs et plantes médicinales, on longe des lacs aux points de vue spectaculaires en ouvrant ses sens.

Aujourd'hui, le phénomène s'étend bien au-delà de la péninsule nippone et il compte de plus en plus d'adeptes partout dans le monde.



Les 5 bonnes raisons de pratiquer le shinrin yoku

D'innombrables études scientifiques très sérieuses l'affirment : le shinrin yoku est un redoutable antistress! Pour en être sûrs, les chercheurs ont comparé les effets d'une balade dans les bois à ceux d'une promenade en ville, et devinez quoi? C'est la forêt qui l'emporte! Les premiers bénéfices se font sentir à partir d'une poignée de minutes : une vingtaine de minutes sont suffisantes pour se sentir plus zen, mais une pratique régulière ou répétée multiplie les effets!

Raison n°1 : le shinrin yoku déstresse!

Passer du temps dans les bois fait chuter le taux de cortisol, l'hormone du stress, ainsi que l'adrénaline et la noradrénaline, d'autres hormones qui font monter la tension. À force d'immersions en forêt, vous allez aussi apprendre à faire le vide dans votre esprit, à mieux observer, respirer, vous concentrer...

Raison n°2 : le shinrin yoku est bon pour la santé!

Et en particulier pour votre cœur : la pression artérielle diminue et les battements ralentissent au fil de la balade. Les grands arbres renforcent aussi le système immunitaire : l'activité des cellules NK (pour *natural killer*), qui permettent de lutter contre les virus et les tumeurs, est boostée de façon significative. Donc, prescription de bains de forêt à chaque saison : au printemps, en été, à l'automne et surtout en hiver, quand le virus guette et que vos défenses sont affaiblies.

Raison n°3 : le shinrin yoku ressource!

Les arbres agissent sur le système nerveux parasympathique : son activité augmente, ce qui caractérise un état intérieur plus calme et favorise le repos et la récupération. Vous l'aurez compris : quand votre cerveau fait des nœuds, profitez du premier week-end pour filer en forêt!



Raison n° 4 : le shinrin yoku booste la positive attitude !

Surtout, il protège des émotions négatives : l'aire du cerveau en lien avec la rumination se désactive, réduisant l'anxiété, la colère et l'agressivité. Faites confiance à la nature pour vous recentrer et prendre de la distance, c'est un vrai petit thérapeute !



Raison n° 5 : le shinrin yoku rend plus heureux !

La forêt devient l'endroit rêvé pour trouver la quiétude de l'esprit et apaiser les émotions. Les chercheurs ont prouvé que marcher tranquillement en forêt éclaire les idées, conduit à une intuition plus profonde et plus claire, stimule la concentration et la créativité et augmente la vivacité. En résumé, votre capacité à ressentir le bonheur se trouve naturellement renforcée et la vie devient un terrain de jeu irrésistible. Une happiness therapy 100 % gratuite !

D'où vient la magie du shinrin yoku ?

Hello, les phytoncides !

Les bois n'ont pas fini de livrer tous leurs secrets, mais on sait déjà que l'un de leurs facteurs feel good est lié à la présence de composés aromatiques émanant des feuilles des arbres : les phytoncides. Ce sont des huiles essentielles dont le rôle majeur est de défendre les arbres contre les insectes et de désinfecter l'air.

Plus besoin de médicaments (ou presque)

L'action salutaire des phytoncides ne s'arrête pas là : à vous aussi, ils sont bénéfiques ! En suspension dans l'atmosphère, les phytoncides pénètrent par vos voies respiratoires et par votre peau, et seraient capables à la fois de renforcer vos défenses immunitaires et de stabiliser votre système nerveux. En forêt, ces vitamines de l'air satureront subtilement l'atmosphère et vous imprègnent de toutes leurs propriétés apaisantes et revigorantes.

À vous, le shoot de bien-être

Pour sentir les phytoncides de plus près, vous pouvez froisser dans le creux de la main des aiguilles de pin ou des feuilles d'eucalyptus. Ces espèces très odorantes sont particulièrement gorgées de molécules. Fermez les yeux et respirez leur délicieuse odeur !

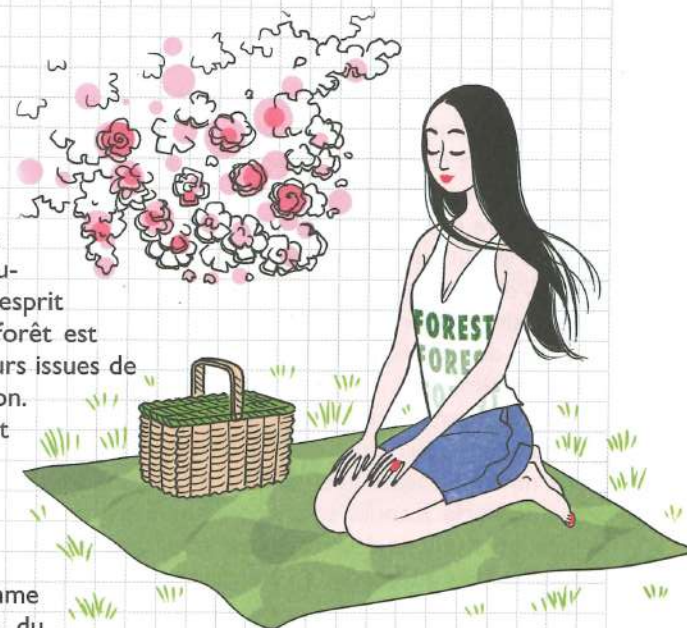


Des ions plutôt sympas

Malgré leur nom peu engageant, d'autres agents, les ions négatifs, ont une influence sur votre humeur et boostent votre énergie. Plus il y a d'ions négatifs dans l'air et plus vous êtes vivifiée, or l'agitation des feuilles et des aiguilles de pin ou la photosynthèse des plantes produit des cassures de molécules qui libèrent ces microparticules invisibles. Ces molécules inodores cachent bien leur jeu : chacune de vos respirations en forêt viendra réveiller vos cellules et vous rebooster !

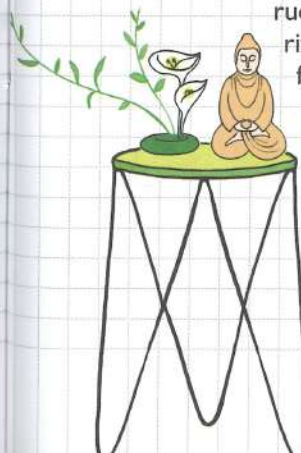
L'esprit du shinrin yoku

Ok, vous avez fait un peu mieux connaissance avec les arbres. Maintenant que les présentations sont faites, vous pouvez davantage vous mettre dans l'état d'esprit du shinrin yoku. En effet, le bain de forêt est toute une philosophie, nourrie de valeurs issues de la tradition zen et très ancrées au Japon. D'ailleurs, saviez-vous que l'arbre y est sacré ?



S'inspirer de la sagesse du Japon

Les Japonais considèrent la nature comme la demeure d'une infinité de divinités du shintoïsme, une religion animiste ancienne où les forces de la nature sont déifiées et cohabitent avec tout un panthéon d'esprits et de démons. Dans les récits mythiques, les divinités se nichent dans chacun des éléments de la nature, les bois, les montagnes, les cascades... et les Japonais honorent toujours les arbres centenaires dans les temples et les sanctuaires, les cours des maisons ou même au coin des rues. Les arbres y sont décorés de bandes en papier ou de cordes en paille de riz selon leur âge. Pratiquer le shinrin yoku est, dans un certain sens, une jolie façon de célébrer la nature et d'honorer l'arbre sacré !



Trouver l'harmonie de l'esprit dans le respect de la nature

Le bouddhisme zen, l'autre pierre angulaire qui a façonné l'état d'esprit japonais, considère que la nature a la capacité de nous relier au sacré et aux profondeurs de notre être. Cérémonie du thé, bouquet d'ikebana, calligraphie, haïku... Le Japon regorge de coutumes et d'habitudes qui recherchent l'harmonie de l'esprit dans le respect de la nature.

Méditer sur la nature

Toujours dans la tradition zen et le bouddhisme, la méditation tient la place principale, car elle est la façon d'atteindre la sagesse et l'éveil spirituel. Le shinrin yoku se rapproche d'une pratique méditative. Observer, sentir, toucher ce qui nous entoure dans les bois affûte l'esprit, apporte l'harmonie et instaure un état méditatif. Ça fonctionne même en marchant ! Les Japonais appellent la méditation en marche le « kinhin ». Elle vivifie l'esprit. Bouddha lui-même la pratiquait dans les bois. La boucle est bouclée !

Cultiver le minimalisme

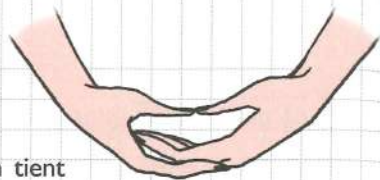
Le shinrin yoku, c'est : une forêt, vous, et c'est tout. Vous n'avez besoin de rien. Pas de superflu, même votre esprit est dépouillé, puisque le but est de faire le vide. Aller à l'essentiel, se contenter des choses simples, ce sont les fondamentaux du minimalisme. Très tendance en déco, beauté ou encore développement personnel, le minimalisme est un art de vivre issu de la tradition zen. Vous vous recentrez sur ce qui est vraiment nécessaire et important. Les adeptes plus extrémistes ne possèdent rien ou presque, leurs placards sont quasiment vides et leur intérieur dépouillé car ils ont réduit au strict minimum les objets dont ils ont besoin pour vivre. Pas étonnant que la boss du rangement, Marie Kondo, soit japonaise ! Elle transforme votre appartement surchargé en cellule monacale en deux minutes. Vous débarrasser de ce qui est futile et encombrant a deux avantages très intéressants : votre appartement s'aère en même temps que votre esprit !

Le zéro déchet, la tendance shinrin yoku friendly

Posséder moins, c'est aussi un état d'esprit éco-friendly. Tendance de ces dernières années, le zéro déchet est un exercice de minimalisme qui s'inscrit dans une démarche écologique. Aider la planète, c'est aussi réduire son empreinte environnementale, ce qui signifie concrètement réduire ses déchets au quotidien.

Les fondamentaux du zéro déchet : la règle des 4 R

Refuser tout ce dont vous n'avez pas besoin, comme ces échantillons de crèmes et fonds de teint, la pub dans votre boîte aux lettres ou les tickets de caisse.
Réduire en faisant le tri dans vos placards et donner, revendre...
Réutiliser tous les produits qu'on jette habituellement. Préférez les mouchoirs en tissu, les lingettes lavables, la cup menstruelle... et une gourde plutôt qu'une bouteille d'eau en plastique ! Privilégier aussi les produits alimentaires en vrac pour éviter les emballages : le riz, les pâtes, les amandes ou même huiles, vins et miels. Le vrac se développe, profitez-en !
Recycler le carton et mettre vos épluchures au lombricompost (oui, avec les petits vers dedans !).



Contempler

Le Japon a la culture de la beauté (épurée, évidemment). Ses traditions artistiques sont très ancrées (calligraphie, estampe...). Ainsi, la contemplation de la beauté de la nature est très répandue dans la tradition japonaise. Et c'est exactement ce qu'il se passe pendant un shinrin yoku : vous contemplez les arbres, les plantes, le vol des oiseaux, les couleurs d'un coucher de soleil... C'est une immersion qui vous donne la sensation de ne faire qu'un avec la beauté. Voir la beauté qui vous entoure intensifie votre sentiment d'exister et votre joie de vivre, et même votre sensation d'être belle vous-même, comme un effet miroir ! Dès lors, vous identifiez aisément vos points positifs et vous renforcez votre estime de soi. La beauté autour de nous nous rend belles !

Faire circuler l'énergie

Comme les autres cultures asiatiques, notamment la Chine avec sa médecine traditionnelle, le Japon est très sensible aux principes de l'énergétique. L'idée ? Il existerait une énergie vitale universelle qui sous-tendrait le monde et les êtres, le « ki ». Le shinrin yoku se fonde sur cette idée pour redynamiser votre énergie en vous invitant à pratiquer des respirations et à vous connecter à l'énergie des arbres.

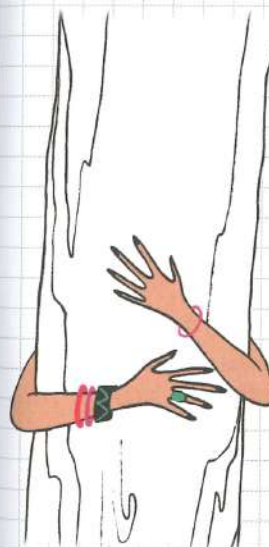


How to use : mon premier bain de forêt pas à pas

Aucune compétence n'est nécessaire, aucun prérequis n'est exigé, pas besoin d'être hyper souple ou dotée de jolis abdos et de jambes musclées pour pratiquer le shinrin yoku : on sait toutes marcher ! Pas besoin d'accessoires non plus : c'est gratuit. Et en plus, on est tout de suite douée : un pas devant l'autre, rien de plus facile. Alors, c'est parti !

Comment ça marche ?

Concrètement, le shinrin yoku est une pratique facile ! Rien à voir avec l'effort d'un trail en forêt ou d'une marche nordique : ici, la lenteur est même plutôt recommandée. Pas de parcours imposé, ni de préparation particulière, c'est une activité de détente qui consiste à se laisser porter et à prendre le temps de connecter ses sens à la nature. Petit à petit, le calme s'invite et l'on atteint un état méditatif.



Au final, un bain de forêt, ça ressemble à quoi ?

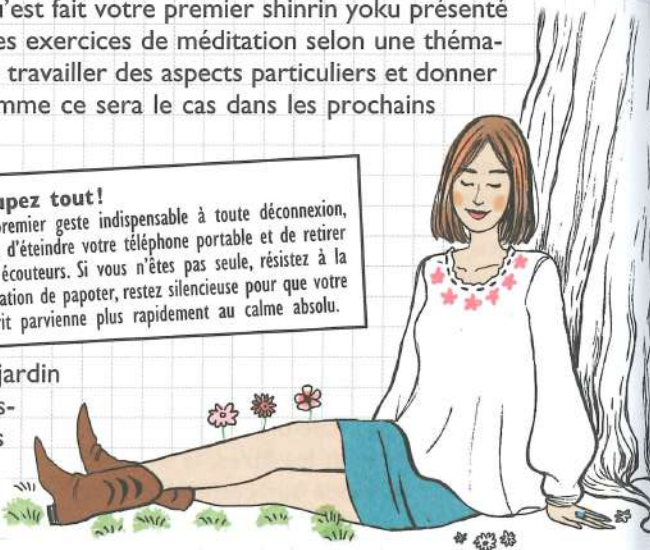
Le principe du bain de forêt, c'est la connexion à ses cinq sens, l'un après l'autre, en forêt ou dans un lieu arboré. Une séance classique est donc composée d'une ouverture (la respiration pour se mettre en condition et se calmer), d'une fermeture, et de 5 étapes correspondant à la connexion aux cinq sens. C'est ainsi qu'est fait votre premier shinrin yoku présenté ci-dessous. Ensuite, on peut ajouter d'autres exercices de méditation selon une thématique choisie (l'énergie, par exemple), pour travailler des aspects particuliers et donner un but spécifique à votre shinrin yoku, comme ce sera le cas dans les prochains chapitres.

Mon initiation en 1 heure

C'est une durée intéressante pour ressentir les effets puissants du shinrin yoku. Idéalement, allez en forêt, mais pour commencer, un square ou un jardin pourront suffire. Évidemment, plus il y a d'espace vert autour de vous, et plus vous vous éloignez des bruits de la ville, plus il sera facile de vous couper de toute stimulation et de vous recentrer.

Coupez tout !

Le premier geste indispensable à toute déconnexion, c'est d'éteindre votre téléphone portable et de retirer vos écouteurs. Si vous n'êtes pas seule, résistez à la tentation de papoter, restez silencieuse pour que votre esprit parvienne plus rapidement au calme absolu.



Les 3 règles d'une bonne pratique

- Marchez très très lentement, pas plus d'1 km à l'heure.
- Éveillez vos cinq sens l'un après l'autre. Prenez votre temps pour explorer chacune des sensations.
- Ramenez votre attention vers vos pieds à chaque fois que vous réalisez que votre esprit a dévié, que vous êtes en train de penser à votre prochain rendez-vous chez le coiffeur ou à la facture que vous avez oublié de payer.

C'est parti !

Étape 1 : je respire et j'entre dans mon shinrin yoku

En entrant dans la forêt, choisissez un endroit où vous vous sentez en confiance et fermez les yeux. Écartez les pieds de la largeur du bassin, laissez pendre vos bras le long du corps et relâchez les épaules. Prenez 5 respirations longues et profondes en focalisant votre attention sur votre souffle. Visualisez et ressentez son trajet depuis les narines jusqu'à l'abdomen : sentez comme il rafraîchit



d'abord la pointe du nez, puis comme il monte dans les narines, parvient dans la cavité derrière la bouche, dans la trachée, puis sentez comme il gonfle les poumons. Prenez soin, à l'expiration, de laisser sortir l'air complètement avant d'inspirer de nouveau. Recherchez la fluidité sans rien forcer.

Étape 2 : je me connecte à ma vue, je contemple

Ouvrez les yeux en restant immobile pour regarder votre environnement. Observez les arbres, les plantes et tout ce qui vous entoure comme si c'était la première fois que vous les voyez. Imprégnez-vous des lumières, des couleurs, des formes... Mettez votre mental sur « off ». S'il vous vient des questions du genre : « Au fait, quel est le nom de cet arbre ? », faites-les taire. C'est un arbre, c'est tout, soyez réceptive et essayez d'écouter avec vos yeux. Cela peut paraître complexe dit comme ça, mais il est surtout question d'observer très attentivement votre environnement. Quand votre attention est complètement absorbée, votre mental se tait.

Tournez la tête pour regarder de tous les côtés, il est possible qu'une direction vous attire particulièrement, et vous pouvez commencer à marcher lentement.



Étape 3 : je me connecte à mon odorat, je respire

Avancez tranquillement, si un endroit vous convient, vous pouvez aussi vous arrêter ou revenir en arrière. Laissez vos pas vous guider et ouvrez les narines : comment est l'air ? Est-il tiède ou frais ? Léger ou lourd ? Est-ce qu'il y a des odeurs particulières qui vous interpellent ? Approchez-vous d'un arbre, reniflez son écorce. Comment est-ce de respirer l'odeur d'un arbre ? Et cette fleur, quel est son parfum ? Prenez votre temps pour vous imprégner des senteurs de la nature.

Étape 4 : je me connecte à mon ouïe, j'écoute

Prenez conscience de votre ressenti à ce moment-là. Comment vous sentez-vous ? Portez ensuite l'attention sous vos pieds, quelle est la texture du sol ? Y a-t-il de la terre, un tapis de feuilles, du gravier ? Quel bruit font vos pas quand ils se posent l'un après l'autre ? Cherchez à percevoir la terre sous vos pieds et continuez à marcher très lentement en ouvrant grand vos oreilles sur les autres sons de la forêt, le vent, l'eau, les animaux... Tout ce qui est autour de vous vibre de vie, tendez l'oreille et immergez-vous tranquillement dans ce bain sonore.



Étape 5 : je me connecte à mon toucher, je caresse

Ramenez votre attention vers vos pieds dans la terre et choisissez un arbre à côté de vous. Approchez-vous jusqu'à poser vos mains sur son tronc. Fermez les yeux et explorez avec vos mains sa texture et les formes de son écorce. Détaillez ce qui se trouve sous vos doigts, les bosses, les creux, la rugosité des sortes de petites écailles, le lichen fin et un peu dur... Avez-vous envie de le caresser ? Que ressentez-vous ? Ouvrez les yeux et regardez autour de vous : y a-t-il une plante, une fleur, une pomme de pin, de la mousse que vous pourriez toucher et caresser avec vos doigts ? Certains éléments sont lisses, d'autres duveteux, rigides, flexibles ou souples...

Étape 6 : je me connecte à mon goût

Pour les connaisseurs, il existe de nombreuses plantes comestibles en forêt : baies, fruits à coque, herbes aromatiques... sans oublier les champignons (et même le lichen, qui se grille !). Mais pour plus de sécurité, goûtez plutôt une goutte de pluie sur vos lèvres, c'est délicieux !

Étape 7 : je remercie la nature

Comment vous sentez-vous ? À travers vos sens, l'énergie de la forêt s'est transmise à vous. Restez quelques instants immobile, les yeux fermés, respirez doucement, profondément et savourez. Avant d'ouvrir à nouveau les yeux, remerciez intérieurement la nature pour ce shoot de bien-être.



Chapitre 2

Shinrin yoku psy !

Les bénéfices d'un bain de forêt sur le mental sont extraordinaires ! Les scientifiques sont unanimes : d'une balade en forêt en mode shinrin yoku, on ressort relaxée et conquérante, avec une meilleure confiance en soi. La forêt est un trésor de bonnes ondes, idéal en cas de grosse fatigue, de stress ou de coup de blues, pour se sentir mieux et être plus heureuse. La preuve par trois.



Les 3 effets du shinrin yoku sur le mental

Un super remède antistress

Dans le calme de la forêt, le mélange toxique d'hormones et de neurotransmetteurs, dévoreurs d'énergie en situation de stress, s'estompe et finit même par disparaître. Une vraie pause feel good !

Détox sensorielle

À force, les pollutions chimiques, mais aussi le bruit, les odeurs, les couleurs agressives, les images violentes, les matières désagréables nous agressent et nous stressent au quotidien, sans que l'on s'en rende vraiment compte. Tout en douceur et en subtilité, la forêt offre un espace de détox sensorielle salutaire.



Une reconnexion à sa propre nature

Le bain de forêt, c'est avant tout l'occasion d'une rencontre avec soi-même. Loin de l'agitation, des urgences du quotidien et des diverses sollicitations, une fois immergée dans la forêt, on se sent juste vivante !

Explorer le monde qui vous entoure, tous vos sens en éveil, vous mettre à l'écoute de vos sensations, de votre corps, vous ramène à vous. Et alors, la place est libre pour mieux écouter vos émotions, vos envies. À la clé, un sentiment de sécurité et de confiance qui grimpe en flèche !

Le développement de ses capacités mentales

La nature booste aussi les capacités mentales. En forêt, vous ne vous en rendez certainement pas compte, mais vous réfléchissez ! Ce qu'il se passe autour de vous agit comme un fond sonore et

visuel qui permet à votre esprit de s'échapper et rêver, et ainsi votre cerveau se régénère. Le pouvoir de la nature ne s'arrête pas là : votre capacité d'attention, de concentration et de mémorisation est décuplée. Résultat : vous avez les idées beaucoup plus claires. On parie qu'à la sortie du bois, vous trouverez intuitivement la solution au problème qui vous préoccupait depuis des jours. Magique !

Je détresse en forêt !

Notre quotidien de plus en plus rapide et exigeant est hyper stressant. Le shinrin yoku combine les meilleures méthodes antistress, comme la méditation, la pleine conscience, la slow life, avec les effets apaisants prouvés des phytoncides sur le cerveau. Le combo imparable pour vous faire du bien au quotidien ou en période critique !

Mode slow life activé !

Le shinrin yoku, ce n'est pas un sport de vitesse. C'est même tout le contraire : il s'agit de... ne rien faire. À part marcher, et s'arrêter pour observer, ressentir, respirer... Avis aux hyperactives, il va falloir vous challenger ! Pour se mettre en lien avec la nature et profiter à fond du moment présent, il s'agit en effet de faire l'expérience de la lenteur. Ça tombe bien, le slow, c'est tendance, imparable contre le stress et plein de bienfaits.

Slow is beautiful : l'art de prendre son temps

L'idée est de prendre davantage son temps. S'asseoir au pied d'un arbre et ne rien faire, vivre en pleine conscience, observer les feuilles, sentir les odeurs de pin, tendre l'oreille au « cuicui » des oiseaux. Exit, la pression, l'exigence de rapidité et le stress !

Ralentir, c'est aussi épurer son quotidien, c'est-à-dire faire moins de choses. Voire rien, oui carrément ! Des activités moins nombreuses mais pleinement vécues nous offrent plus de plaisir et font de meilleurs souvenirs. Bref, vivre plus lentement, c'est vivre plus intensément !

Comment l'appliquer dans ma vie surbookée ?

En épurant votre quotidien, l'idée est de vous recentrer à ce qui donne du sens à votre vie. Pour cela, commencez par vous poser 5 minutes et à réfléchir à ce qui vous rendrait vraiment heureuse : souhaitez-vous vous consacrer davantage à ceux que vous aimez, partager plus de temps avec vos amis ou garder tout ce temps pour vous ? Vous avez identifié vos envies ? Maintenant, il faut reprendre la main sur vos priorités !



Mes rituels slow life au quotidien

Place à de nouvelles habitudes pour parsemer votre quotidien de petites touches slow :

- Se réveiller 10 minutes plus tôt le matin pour s'étirer ou regarder par la fenêtre le soleil se lever.
- Se focaliser sur une seule tâche à la fois.
- Manger moins vite.
- S'arrêter toutes les heures pour respirer une bonne minute calmement.
- Rééquilibrer la journée entre plaisirs et obligations.



Le silence, c'est hype !

Le bruit, qui demande à notre cerveau d'être tout le temps en alerte, prêt à réagir, nous met sous tension. C'est pourquoi le silence en forêt contribue à diminuer le stress. Mieux : dans la continuité de la slow life, le silence est une attitude intérieure tendance et très bénéfique !

Chuuuuut !

C'est quoi, le silence ? Il y a bien sûr celui que vous tentez d'imposer à vos collègues dans l'open space où vous travaillez ou à vos voisins qui font la fête un jour de semaine jusqu'à quatre heures du matin... Et il y a le silence intérieur, qu'on peut trouver partout, qui permet de se couper des bruits alentour, de trouver le calme et de souffler un peu. Ce silence-là requiert toute votre attention pour plonger dans cette zone de silence mental, ultra apaisante.

Peace & love

Le silence intérieur offre plein de bienfaits. Faire taire ce petit vélo qui tourne dans votre tête permet de vous ressourcer et de faire éclore le meilleur de vous-même, des idées neuves, plus de créativité ! En cherchant le silence intérieur, vous entrez aussi dans un autre rapport au temps, plus lent, et ce calme vous permet d'aborder toutes les situations avec plus de sérénité. Être plus silencieuse à l'intérieur permet alors d'être davantage à l'écoute de l'autre et de se rendre réceptive à son message. Bref, vous créez de la paix en vous et autour de vous.



Training de silence en forêt

Quand avez-vous pour la dernière fois écouté le silence? Est-ce qu'il vous fait peur ou au contraire est-ce que vous le recherchez? Pour apprivoiser le silence, rien de mieux que de planifier une petite promenade en forêt, au milieu des doux sons de la nature.

1. Installez-vous

Choisissez un coin de nature qui vous plaît : vous allez y rester quelques instants, les deux pieds bien ancrés dans le sol. Prenez conscience de votre posture bien droite et solide, de la présence de tout votre corps.

2. Écoutez le silence

Puis élargissez vos sensations à ce qui vous entoure : observez le paysage devant vous, prenez une grande inspiration par le nez et tendez l'oreille.

Les oiseaux qui chantent, le vent dans les branches, les petits craquements... Restez plusieurs minutes à simplement écouter. Vous voyez, vous vous sentez en harmonie avec la nature, sereine, et votre bruit intérieur disparaît.

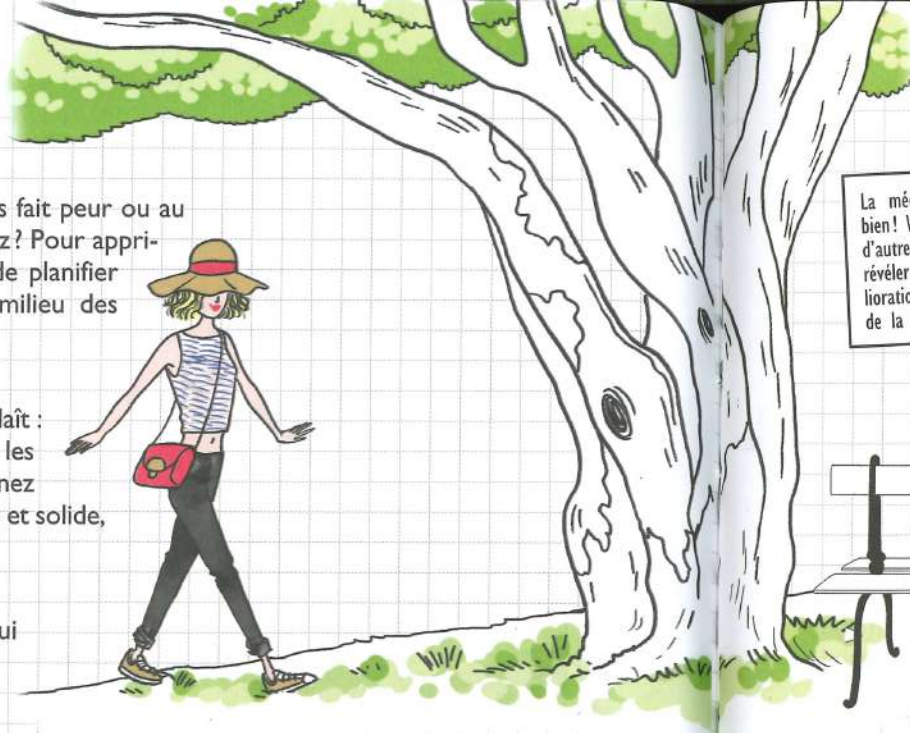
3. Terminez la séance

Reprenez contact avec vos autres sensations, bougez les orteils, puis prenez une grande inspiration et expirez avec bien-être.

Cette connexion « contemplative » avec la nature peut vite être addictive, tant son potentiel feel good est immense. Peut-être vous donnera-t-elle aussi l'envie de méditer, pour établir un silence encore plus profond.

Je médite outdoor!

L'autre ingrédient antistress du shinrin yoku est la méditation. C'est la base de la pratique. Contrairement aux idées reçues, méditer, ce n'est pas faire le vide dans son esprit, mais focaliser son attention sur l'instant présent. En accueillant ses émotions, ses sensations et ses pensées, mais sans s'attarder dessus, sans se laisser submerger par le flot du mental. Dans le shinrin yoku, les cinq sens servent de support à la méditation pour affûter l'esprit. C'est la méditation de pleine conscience.



La méditation de pleine conscience fait tellement de bien! Vous allez ressentir certains bienfaits rapidement, d'autres demanderont plus de temps et d'assiduité pour se révéler : baisse de l'anxiété, régulation émotionnelle, amélioration de la mémoire et de l'apprentissage, soulagement de la douleur et renforcement immunitaire. Persévérez!



Vive la pleine conscience!

Dans le shinrin yoku, le trait d'union entre la nature et vous, ce sont vos sens : vous regardez, vous écoutez, vous touchez, vous sentez, peut-être même que vous goûtez. Totalement focalisée sur vos sensations, vous êtes pleinement

dans l'instant, présente à votre corps. Ainsi, vous parvenez à l'état méditatif, vous apaisez votre esprit!

Je médite sur l'arbre

Faites l'expérience avec la méditation de l'arbre. Elle permet de s'ancrer avec force et tranquillité, de rester centrée sur son corps et sur l'instant présent en toutes circonstances, tel un grand chêne!

1. Installez-vous

Trouvez un endroit au calme dans la forêt où vous pourrez vous asseoir confortablement. Asseyez-vous, le dos droit et étiré, les genoux pliés, les deux pieds posés à plat au sol. Essayez de trouver la bonne assise qui vous permettra de

rester immobile pendant 10 minutes, le temps de compléter la méditation. Fermez les yeux et recentrez-vous sur le moment présent en prenant conscience de votre corps : le poids de vos jambes, de vos fesses, de vos pieds sur la terre, et vos mains dans l'herbe.

2. Entrez dans votre bain de forêt

Portez votre attention sur votre respiration, sur votre ventre qui se soulève au rythme de l'air qui circule en vous. Prenez quelques instants pour allonger votre souffle, qu'il gagne en profondeur et devienne régulier. Au début, il est normal d'être envahie par un tourbillon de pensées et d'avoir du mal à fixer son attention. Ce n'est pas grave! Si vous vous êtes laissée embarquer par vos pensées, aidez-vous de la respiration pour vous recentrer, en ramenant votre attention à votre souffle.

3. Méditez sur l'arbre

À présent, sentez vos deux pieds bien posés dans le sol et en contact avec la terre. Ensuite, visualisez mentalement l'arbre devant vous, dessinez-le en quelque sorte dans votre esprit. C'est bon, vous l'avez? Imaginez maintenant que vos pieds deviennent des racines qui s'enfoncent profondément sous terre. Sentez ces racines qui grossissent et s'enfoncent... Laissez grandir ce réseau de racines jusqu'au cœur de la Terre, là où se trouve la source d'énergie. Vos racines vont se remplir de cette énergie, essayez de visualiser en ajoutant de la couleur,



ça aide beaucoup. De l'énergie orange qui remonte sur les racines, par exemple, qui grimpe jusqu'à la surface, et enrobe vos pieds. L'énergie de la Terre vient alors nourrir vos pieds, vos chevilles, vos jambes et se diffuse dans chacune des cellules de votre corps. Laissez cette couleur orange circuler en vous et souriez : la méditation est terminée.

4. Terminez la séance

Tout doucement, reprenez contact avec le monde extérieur. Gardez les yeux fermés et commencez à réveiller votre corps, de haut en bas, à remuer votre tête, votre cou, vos bras, vos mains, puis vos jambes, vos chevilles, et vos pieds... Prenez encore trois belles respirations conscientes, étirez-vous longuement, ouvrez les yeux, et dites-vous : MERCI !



Je pratique la pleine conscience au quotidien

Méditer en forêt, c'est déjà très bien. Mais si vous avez un coup de cœur pour cette pratique et que vous en ressentez des effets très positifs, n'hésitez pas à la poursuivre chez vous ! Quand vous croquez une pomme ou prenez votre douche, où est votre mental ? En train de préparer la prochaine réunion avec votre boss ? Une chose à la fois ! Le principe fondamental pour éviter à votre esprit de ruminer et pour pratiquer la pleine conscience au quotidien, c'est d'apprendre à ramener votre esprit là où se trouve votre corps, quelle que soit votre activité.

Faites l'exercice aussi régulièrement que possible, 2 minutes suffisent pour sentir les pensées parasites s'évanouir, et 10 minutes, c'est la promesse d'être zen et joyeuse du matin au soir ! Ce n'est pas obligatoire mais ça peut être un objectif à vous fixer en complément des bains de forêt !

Je booste ma positive attitude !

Non seulement le shinrin yoku apaise, mais aussi avec lui on voit la vie en rose ! Pour décupler ses superpouvoirs, rien de mieux que de pratiquer la gratitude.

More gratitude !

Dire merci à la vie

La gratitude, c'est tout doux et ça fait un bien fou ! Qu'est-ce que c'est exactement ? C'est dire merci à



la vie ! Pour ce rayon de soleil sur notre joue, pour la petite fraise des bois qui pointe son nez dans l'herbe, pour la finesse des clochettes de perce-neige... Bref, ressentir de la gratitude, c'est profiter de chaque petit instant magique, repérer chaque petit bonheur de sa vie et prendre conscience de la chance que l'on a.

Les bienfaits de la gratitude

Des équipes de chercheurs ont étudié l'impact de la gratitude : les personnes qui savent s'émerveiller des petites choses de la vie sont tout simplement les plus heureuses. Plus incroyable, elles ont moins de soucis de santé et vivraient 7 ans de plus ! La dose de gratitude nécessaire pour faire progresser durablement votre niveau de bonheur ? 3 bons moments par jour, c'est suffisant ! En 3 semaines, vous en percevrez les retombées positives.

Je pratique la gratitude attitude

Ouvrir les yeux sur les petites joies du quotidien ne va pas forcément de soi... mais certains exercices peuvent vous entraîner à repérer les pépites que la vie place devant vous.

Tenez un journal de gratitude : gardez sur votre table de nuit un carnet dans lequel vous décrierez chaque soir avant de vous endormir 3 petits moments happy que vous avez vécus et la joie qu'ils ont suscitée en vous. Une façon de réaliser que le bonheur est tout autour de vous ! Bonus : ce petit exercice extrêmement apaisant vous aidera à trouver le sommeil plus rapidement !

Écrivez un petit mot de gratitude à une personne à qui vous avez envie de dire merci : une grande sœur, une copine... Dites-lui tout ce que vous ne seriez pas si elle n'avait pas été là dans votre vie. Un petit merci par texto, c'est gratuit et ça fait du bien à chacun !

Pendant votre séance de shinrin yoku, essayez d'éprouver la même chose pour les éléments qui vous entourent : de la reconnaissance ! Eh oui, quelle chance que les arbres vous offrent tout ce bien-être, que ce soit si beau... Évidemment, les petits bonheurs éprouvés pendant votre séance de shinrin yoku peuvent se retrouver dans votre carnet de gratitude !



Je booste ma créativité !

Comme on l'a dit, le shinrin yoku booste la créativité et toutes les facultés mentales. Mieux : le mode slow offre l'opportunité de construire sa vie avec conscience, enthousiasme et imagination. L'idée est de prendre le temps pour laisser naître ses idées et d'écouter ses intuitions, bien ancrée dans le présent. Boostez votre créativité lors de votre bain de forêt avec le top des meilleures méthodes !



Le vert, ça rend créative!

Quelques touches de vert autour de soi suffisent à faire des merveilles! Laissez-nous vous expliquer pourquoi. En fait, la proximité de la nature nous renverrait instinctivement à la promesse de la satisfaction de nos besoins de base (la faim et la soif). En d'autres mots, être toute proche d'espaces verts nous rassurerait quant à notre survie! Naturellement, cette tranquillité d'esprit laisserait plus de place aux besoins secondaires, et stimulerait donc la générosité, la joie de vivre et l'énergie créatrice. Mais qu'en est-il quand vous êtes chez vous? Pour les chercheurs, il n'y a pas doute à avoir : de toutes les couleurs, c'est le vert qui active les processus positifs, en dopant la créativité, l'inventivité et la motivation. Conclusion : dans votre dressing ou votre déco, amusez-vous avec... 50 nuances de vert!

On est toutes des créatives!

Hé, la créativité n'est pas le privilège des artistes! Vous aussi, vous possédez un potentiel en or qui ne demande qu'à être déployé. On associe souvent la création à l'art, pourtant, tout dans votre vie peut devenir une œuvre d'art. Globalement, le cerveau produit deux types de pensées : les pensées analytiques, rationnelles et méthodiques, utiles dans bien des circonstances, mais qui peuvent se révéler critiques et limitantes; et les pensées intuitives, beaucoup plus innovantes et créatives. Pour laisser éclore une étincelle de génie, il faut permettre à l'intuition de prendre le pas sur le rationnel. Les clés? Innover (mettre votre touche perso dans une recette), être curieuse, faire des surprises, tester des choses, laisser s'exprimer votre petit grain de folie!

Comment le shinrin yoku rend-il créatif?

Être curieuse et s'ouvrir à la nouveauté, c'est ça, être créative! En forêt, en observant ce qui vous entoure, vous allez être surprise, vous émerveiller, et ces découvertes aussi stimulent la créativité. Assez vite, votre aptitude à imaginer et à exprimer votre pulsion créative grandira dans tous les domaines de votre vie. À mesure que se développera votre écoute intérieure, vous apprendrez à suivre vos envies profondes et à vous créer une vie selon vos souhaits, une vie nouvelle et créative!



Plus créative au quotidien

Comment stimuler votre cerveau et l'encourager à établir de lui-même de nouvelles connexions créatives? En vous demandant «pourquoi» plus souvent. Interrogez-vous sur tout, et tout le temps : pourquoi les choses sont-elles ainsi? Animée par cette curiosité, vous entrerez dans un processus de découverte, de nouveauté. Une ressource puissante pour faire émerger vos idées!



Land art

Issu de l'art contemporain, le land art postule que l'art et la nature sont indissociables. Les artistes s'installent en plein air pour laisser parler leur imagination avec des branches, de l'herbe, des pierres, du sable. Ils réalisent alors des sculptures ou dessins avec les éléments naturels, qui s'intègrent harmonieusement dans le paysage et demeureront sur place, exposés aux intempéries et au temps qui passe, comme en dialogue avec la nature.

Mon shinrin yoku créatif

L'objectif de ce shinrin yoku est de vous dégourdir l'esprit, d'accumuler une tonne d'énergie positive et d'alimenter votre imagination afin de libérer vos talents naturels. Comment muscler votre inspiration? Comme ça!

1. Installez-vous

Munissez-vous d'un carnet et d'un stylo. Une fois en forêt, cherchez la première clairière. Vous l'avez trouvée? Alors, restez quelques minutes à sa lisière. Plantez vos deux pieds fermement dans la terre et faites des étirements doux du dos et des épaules : inspirez et soulevez le haut des épaules jusqu'aux oreilles, maintenez quelques instants, puis relâchez en expirant bruyamment.

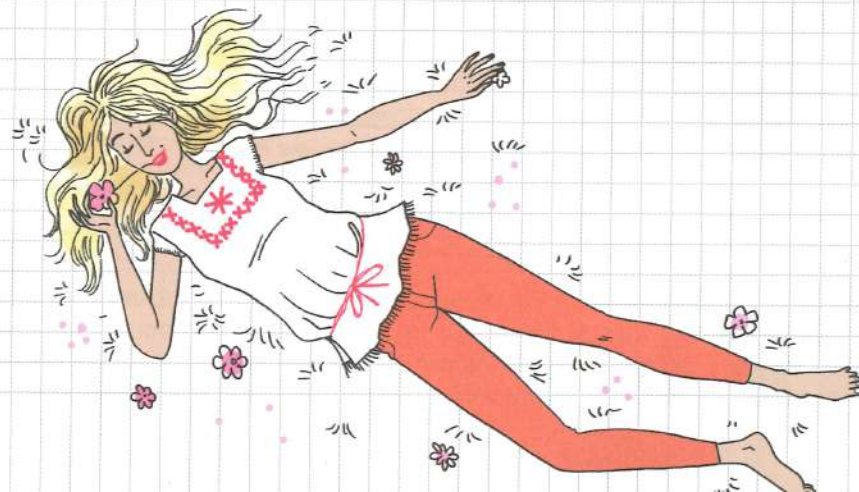
Passez vos mains derrière le dos, joignez-les et crochetez vos doigts. Respirez en tendant les coudes en arrière, maintenez quelques instants et relâchez.

2. Mettez-vous en condition

Ensuite, vous allez essayer de vous mettre à l'unisson de la forêt. Fermez les yeux et prenez des respirations profondes et amples. Portez votre attention sur la qualité de l'air qui entre et qui sort de vos narines, que ressentez-vous? Est-ce que c'est chaud, tiède, doux, râpeux? Sentez l'air qui glisse sur votre peau et même traverse vos vêtements. Exagérez un peu votre inspiration et forcez légèrement votre expiration.

3. Soyez créative : voyez les choses d'un œil nouveau

Écoutez la musique de la forêt. Percevez tous les sons sans chercher à les identifier, captez un pépiement d'oiseau, un grondement sourd, un bruissement de feuilles, une petite pierre qui dégringole, peu importe, choisissez un son particulier et suivez-le jusqu'à ce qu'il s'éteigne.



4. Terminez la séance

Amenez votre attention vers vos pieds, bien posés sur la terre, remuez vos orteils doucement. Basculez légèrement – mais sans décoller les talons – vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés. Laissez votre corps se balancer doucement à son rythme.

Enfin, prenez une bonne inspiration et ouvrez les yeux. Regardez autour de vous comme si c'était la première fois et reprenez votre marche, pas trop rapidement !

L'art du haïku

Rien de mieux que le haïku pour être créative pendant votre séance de shinrin yoku ! Très succinctement, le haïku est un poème japonais qui capture en 3 lignes très courtes un instant de vie furtif et chargé en sensations. Sa magie, c'est qu'en quelques mots tout simples, il touche à l'essentiel ! C'est une des expressions de la sagesse zen, laquelle puise son inspiration principalement dans la nature. La pleine conscience est un acte créatif, alors capturer cet instant à travers un poème, c'est doublement créatif !

À moi !

Trouvez un endroit, joli, paisible, où vous installer. Asseyez-vous, prenez votre carnet et :

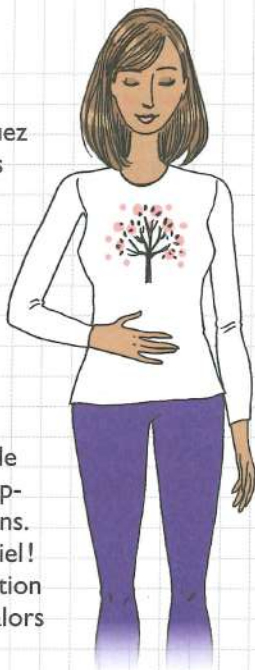
- écrivez d'abord le mois ou la saison ;
- puis inscrivez un mot ou une expression visuelle décrivant l'atmosphère de la journée ;
- ensuite, décrivez ce qu'il se passe devant vous. Soyez attentive : quel mouvement, quel son, quelle odeur vous frappe ? Tout est dans le détail ! Par exemple :

« Matin de printemps
Vert tendre
Des ombres s'étirent »

Observez un autre pan de paysage en tournant la tête et refaites le même exercice.

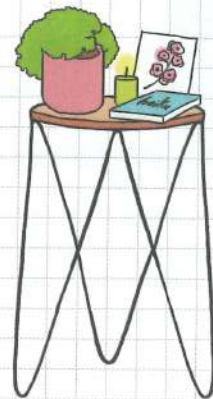
« Elle a pris la mouche
Elle a filé dans ses toiles
Telle une araignée »

Essayez ! Ne vous jugez pas, notez simplement les mots comme ils viennent. Sentez-vous la part de magie qu'il y a à retranscrire le paysage en mots ? Gardez le flash initial de vos sensations, n'exprimez que l'essentiel : vous touchez là du doigt l'art et la complexité des haïkus, bravo !



Mon carnet de haïkus

Gardez votre carnet à portée de main pour prendre l'habitude d'y écrire 3 lignes quand l'envie vous vient. Si vous avez besoin d'inspiration, on vous recommande les deux grands poètes japonais Bashô et Issa. Lisez-les plutôt le matin, leurs haïkus sont de petites perles de bonne humeur qui boosteront votre journée ! Une astuce : recopiez-les dans votre carnet et démarrez un florilège de vos haïkus préférés !



Psy trees

Les arbres sont de vrai pys ! Non seulement ils vous déstressent, boostent votre bonheur et votre potentiel, mais en plus ils vous... psychanalysent !

Tel arbre, telle fille !

En effet, on se rend compte que les arbres qui nous attirent le plus ont un lien avec nos émotions et notre caractère. On peut se sentir attirée par un arbre un peu fragile et courbé parce qu'on se sent soi-même fragile, ou par un arbre bien droit et fort parce qu'il reflète notre caractère structuré... Bref, les arbres en disent long sur nous ! Quand vous avez un coup de cœur pour un arbre, essayez de comprendre ce qu'il dit de vous, cela vous permettra d'exprimer vos émotions et ainsi, peut-être, de les alléger.



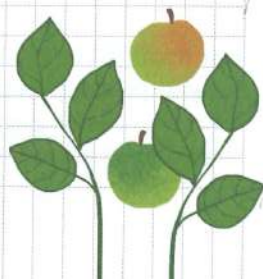
Mon arbre de naissance selon l'astrologie celtique

À chaque arbre une humeur et un profil psy, le saviez-vous ? Les Celtes pratiquaient une astrologie en lien avec les arbres, où chacun, selon sa date de naissance, se trouvait marqué par les qualités de son arbre « totem ». Un peu comme les signes du zodiaque, made in forêt. Il reste peu de traces de ces pratiques, mais les druides modernes ont reconstitué un calendrier astrologique de 21 arbres, un même arbre pouvant être présent à plusieurs périodes de l'année. En fonction de votre date de naissance, découvrez ici votre arbre totem et ce qu'il dit de vous. Ainsi, la prochaine fois que vous irez en forêt, vous pourrez vous arrêter vers lui pour faire le plein d'énergie positive !

Du 23 décembre au 1^{er} janvier / du 25 juin au 4 juillet

Le pommier : l'amoureuse

Vous possédez beaucoup de charme et de joie de vivre ! D'ailleurs vous attirez tout le monde dans votre sillage ! Vous profitez de la vie, vous aimez flirter et séduire, même si vous restez une grande sentimentale. Ce qui vous rend heureuse ? Aimer et être aimée ! Fidèle en



amitié, vous êtes aussi généreuse qu'exigeante. Enfin, d'un naturel curieux, vous adorez voyager et découvrir de nouvelles contrées.

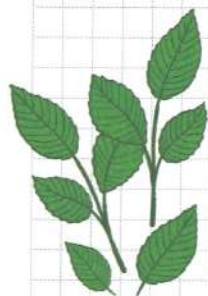
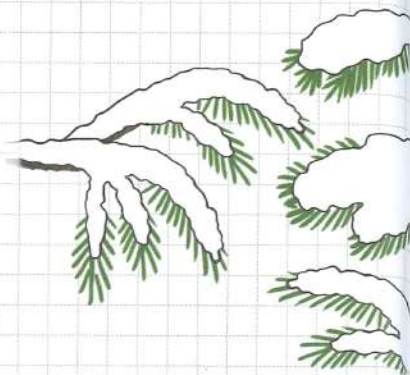
Votre rituel shinrin yoku : donnez de l'amour ! Faites un big hug à un arbre, celui qui est devant vous, recevez de la tendresse au centuple.

Du 2 au 11 janvier / du 5 au 14 juillet

Le sapin : la mystérieuse

D'humeur changeante, vous pouvez être déconcertante pour vos amis. En fait, vous êtes de nature plutôt solitaire et l'isolement ne vous effraie pas ! Vous faites preuve de bon goût et appréciez ce qui est beau. Vous êtes aussi une intellectuelle avec de grandes capacités d'abstraction et de concentration, vous connaissez d'ailleurs une belle réussite professionnelle. Mais le véritable but de votre vie, c'est de fonder une famille !

Votre rituel shinrin yoku : souriez aux arbres... Observez ce que vous ressentez quand vous souriez. Savourez.

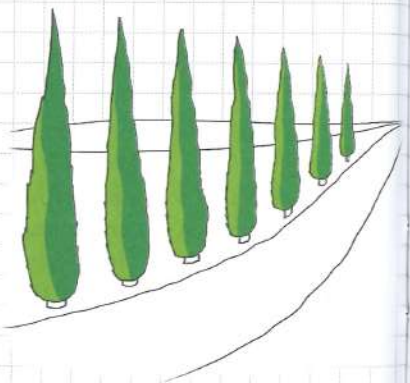


Du 12 au 24 janvier / du 15 au 25 juillet

L'orme : la généreuse

Vous êtes talentueuse et sans doute aussi très entêtée ! Obéir n'est pas vraiment dans votre nature et vous avez tendance à décider pour tout le monde, mais vous savez toujours le présenter avec positivité et humour. En amour comme en amitié, vous êtes généreuse, et dans la vie en général vous êtes une esthète, au caractère ouvert et très sociable.

Votre rituel shinrin yoku : prenez le temps de regarder un arc-en-ciel au-dessus des arbres (ou imaginez-le), et faites un vœu.



Du 25 janvier au 3 février / du 26 juillet au 4 août

Le cyprès : la fidèle

Vous avez besoin d'être active et de prendre régulièrement l'air dans la nature pour vous sentir bien. Vous avez pris conscience de l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie, bref : la candidate idéale au shinrin yoku, c'est vous ! La gaieté, le courage et la fidélité sont vos traits dominants. En amour, pas de sentiments tièdes, vous vous engagez corps et âme. La solitude est votre bête noire, vous ne l'aimez pas !

Votre rituel shinrin yoku : si vous avez un problème, suivez votre intuition première, c'est souvent la bonne. Pour vous entraîner, en forêt, suivez le chemin de votre cœur.

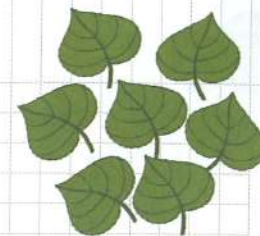
Du 4 au 8 février / du 1^{er} au 14 mai / du 5 au 13 août

Le peuplier : l'incertaine

Vous avez besoin d'être épaulée, mais aussi de vous sentir indispensable. D'ailleurs, vous aimez rendre service. Vous manquez parfois de confiance en vous, pourtant vous savez imposer votre

volonté lorsque c'est nécessaire. Votre petit défaut : cette estime un peu faiblarde vous rend parfois jalouse en amour.

Votre rituel shinrin yoku : étirez vous comme un chat devant un bel arbre et bâillez. Relâchez, et sentez le boost d'énergie.

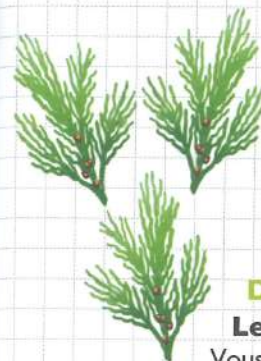


Du 9 au 18 février / du 14 au 23 août

Le cèdre : la meneuse

Votre aura naturelle est irrésistible ! Vous avez l'autorité nécessaire pour diriger, d'autant plus que vous êtes déterminée et capable de prendre des décisions rapidement. En amour, vous aimez être admirée, mais vous ne vous engagez pas sans sentiments réciproques.

Votre rituel shinrin yoku : organisez une rencontre entre des amis qui ne se connaissent pas... à l'occasion d'un shinrin yoku !

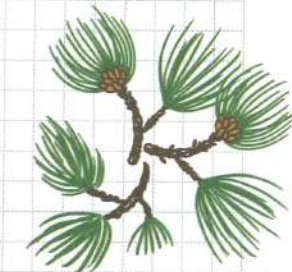


Du 19 au 28 février / du 24 août au 2 septembre

Le pin : la conciliante

Vous restez calme en toutes circonstances, rationnelle, les pieds sur terre. Vous laissez peu de place à l'imprévu, car vous êtes facilement anxieuse. Même si cela limite votre champ d'action, cela vous permet tout de même d'aller au bout de vos projets. Vous n'accordez pas votre confiance aisément, mais vous avez des amis sur lesquels vous pouvez compter. Côté amour, vous êtes particulièrement passionnée.

Votre rituel shinrin yoku : un jour de semaine, ne cherchez pas à gagner du temps, utilisez-le à fond. Regardez-le passer sans rien faire, avec d'autant plus de plaisir, pendant un long bain de forêt.

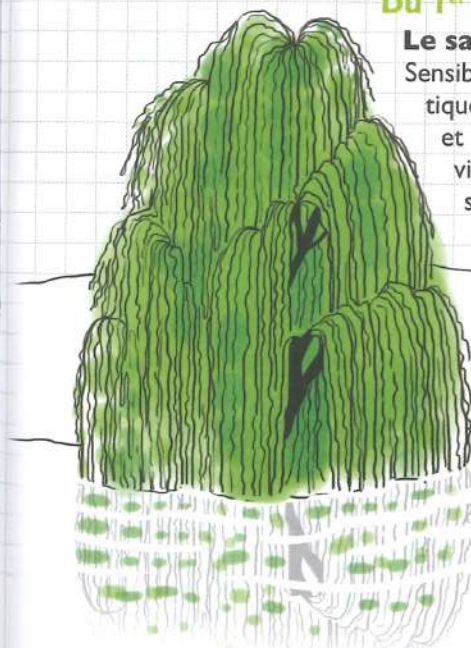


Du 1^{er} au 10 mars / du 3 au 12 septembre

Le saule pleureur : la mélancolique

Sensible et rêveuse, discrète et séduisante, vous êtes la romantique de la team. Vous avez une bonne intuition, de l'empathie... et une personnalité complexe qui n'est pas toujours facile à vivre. En amour, vous attendez que l'on vous perce à jour sans révéler rien de vous, mais quand vous trouvez le bon partenaire, c'est votre roc !

Votre rituel shinrin yoku : dans une clairière, adossez-vous à un arbre pour chuchoter à son oreille que vous êtes heureuse. Magique !



Du 11 au 20 mars / du 13 au 22 septembre

Le tilleul : celle qui doute

Vous êtes généreuse, sociable et attentive, mais souvent dans l'incertitude. Vous redoutez les conflits et vous laissez facilement fléchir. Vous êtes aussi assez calme et un brin perfectionniste parfois. Enfin, vous



avez un grand besoin de stabilité affective mais ça ne vous empêche pas d'apprécier l'intensité.

Votre rituel shinrin yoku : entourez-vous de personnes qui vous aiment et qui voient le meilleur en vous, et faites-leur découvrir le pouvoir de la forêt.

Le 21 mars

Le chêne : la brave

De nature robuste et courageuse, la difficulté ne vous effraie pas, au contraire, elle vous pousse à vous dépasser ! Vous êtes une personne d'action et vous ne vous laissez pas facilement déstabiliser. En amour, vous croyez aux valeurs traditionnelles, à la fidélité, au mariage, et vous avez très envie de fonder une famille.

Votre rituel shinrin yoku : tendez un hamac entre deux arbres pour vous ressourcer ou faire une sieste.



Du 22 au 31 mars / du 24 septembre au 3 octobre

Le noisetier : l'extraordinaire

On peut dire que vous avez du caractère ! Charmante quand vous avez besoin de faire avancer les causes qui vous tiennent à cœur (comme la défense de l'environnement ou la justice), vous faites beaucoup moins d'efforts quand le sujet ne vous intéresse pas ! Vous avez un grand besoin de plaire, et une fois amoureuse vous devenez hyper câline, option fleur bleue !

Votre rituel shinrin yoku : avant d'entrer dans la forêt, passez en revue vos préoccupations, puis décidez de ne plus y penser jusqu'à demain (au besoin, utilisez la technique du lâcher-prise p. 65).



Du 1^{er} au 10 avril / du 4 au 13 octobre

Le sorbier : la délicate

Chaleureuse et enjouée, vous aimez attirer l'attention sur vous. Vous adorez la vie et le mouvement, parfois même l'agitation et les complications qui vous permettent de dévoiler au grand jour votre sens de la diplomatie et de la délicatesse. En revanche, la solitude vous déprime, tout comme le manque de raffinement. En amour, vous croyez en l'existence de l'âme sœur, point !

Votre rituel shinrin yoku : concentrez-vous sur les sensations quand vous fondez de plaisir ou que vous vivez une grande émotion. C'est encore meilleur en forêt.



Du 11 au 20 avril / du 14 au 23 octobre

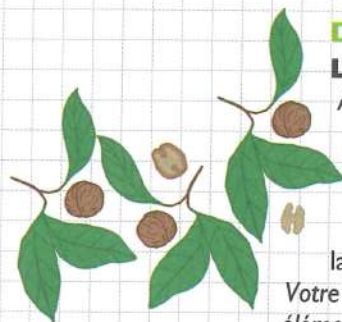
L'érable : celle qui aime son indépendance d'esprit

Votre imagination est débordante et vous savez vous mobiliser pour réaliser vos rêves. Vous aimez par-dessus tout les nouvelles expériences et faites souvent des choix originaux. Vous êtes ouverte mais vous tenez aussi à votre indépendance, ce qui vous amène à considérer parfois la vie de couple comme une entrave à votre liberté.

Vous, vous voulez réinventer l'amour à votre façon !

Votre rituel shinrin yoku : réservez-vous des moments d'intimité, seule, en forêt, sans être dérangée, pour créer ou faire un carnet de gratitude.

Savourez.



Du 21 au 30 avril / du 24 octobre au 11 novembre

Le noyer : la passionnée

Audacieuse et mystérieuse, vous pouvez surprendre, et vous aimez en jouer. Plutôt anticonformiste et enthousiaste, vous mettez votre intelligence au service de votre ambition. Vous êtes franche, vous fuyez les compromis et ne vous embarrassez pas avec les subtilités de langage pour dire non. En amour, c'est la passion avant tout, rien que ça.

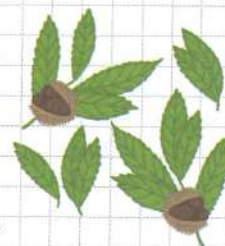
Votre rituel shinrin yoku : dès les premières minutes en forêt, ramassez un élément à portée de main et suivez la première idée qui vous traverse l'esprit (créer un mandala, prendre un chemin initié par cet élément...).

Du 15 au 24 mai / du 12 au 21 novembre

Le châtaignier : l'honnête

Altruiste mais peu influençable, douce mais déterminée, vous avez souvent l'impression de ne pas être comprise par votre entourage. Pourtant, vous avez un grand besoin de reconnaissance et de tendresse. Vous avez aussi de grands projets mais manquez parfois de volonté pour les mener à bien. En amour, vous êtes assez exigeante, vous recherchez l'IDÉAL !

Votre rituel shinrin yoku : en forêt, notez vite vos idées, ne pensez pas à comment ou pourquoi. Ensuite, cachez les petits papiers dans les buissons et effacez-les de votre esprit.



Du 25 mai au 3 juin / du 22 novembre au 1^{er} décembre

Le frêne : l'ambitieuse

Vive et impulsive, intelligente et talentueuse, vous êtes faite pour l'action, et peu importe les critiques, qui n'ont aucune prise sur vous. Votre confiance et votre détermination sont des atouts majeurs pour dépasser les obstacles. Attention aux débordements de colère, il y a d'autres façons de tester l'amour de votre partenaire !

Votre rituel shinrin yoku : après un bain de forêt, efforcez-vous de ne critiquer rien, ni personne pendant 24 heures.

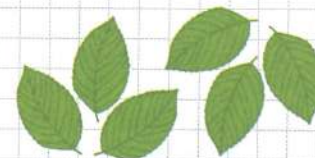
Du 4 au 13 juin / du 2 au 11 décembre

Le charme : l'envoûtante

Vous êtes coquette et recherchez la beauté dans tous les domaines. Chez votre partenaire, vous attendez aussi la gentillesse et adorez toutes les petites preuves d'amour romantiques.

En revanche vous n'accordez pas facilement votre confiance, car vous doutez beaucoup de vous et des autres. Consciencieuse et travailleuse, vous connaissez la valeur de l'argent, et ça c'est toujours un bon point.

Votre rituel shinrin yoku : apprenez à effacer vos mauvais souvenirs en forêt. Et faites remonter vos rêves à la surface.

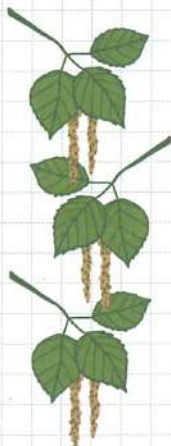
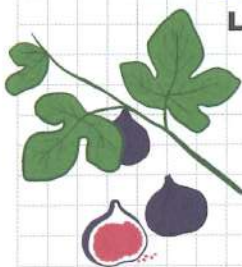


Du 14 au 23 juin / du 12 au 21 décembre

Le figuier : la sensible

Brillante, un peu entêtée, sensible et imaginative, vous avez besoin d'être entourée, reconnue et appréciée. Vous ne tolérez pas les controverses, mais avez un bon sens de l'humour. La vie de famille est super importante pour vous, et vous recherchez un compagnon fidèle à l'esprit vif, comme vous !

Votre rituel shinrin yoku : il n'est pas possible de marcher avec un caillou dans la chaussure. En forêt, libérez-vous des petits riens qui vous encombrant (au besoin, utilisez la technique du lâcher-prise p. 65).



Le 24 juin

Le bouleau : l'artiste

Votre imagination hyper fertile vous offre de sacrées facilités dans le domaine artistique. Vous détestez la vulgarité et l'impudeur. D'ailleurs, vous ne vous livrez pas facilement, mais quand vous aimez, c'est avec passion.

Vous êtes de nature enjouée et charmeuse, mais avez besoin de vous réfugier régulièrement dans votre bulle et dans la nature : à vous, le shinrin yoku !

Votre rituel shinrin yoku : oubliez tout pendant le bain de forêt, impliquez-vous entièrement, une seule chose à la fois.



Le 23 septembre

L'olivier : la sage

D'un tempérament calme et tolérant, vous préférez éviter la violence. Vous avez le ton juste et le geste adapté en toutes circonstances et manifestez beaucoup de chaleur humaine. D'ailleurs vous recherchez la compagnie et détestez la solitude. En amour ? Ultra fidèle !

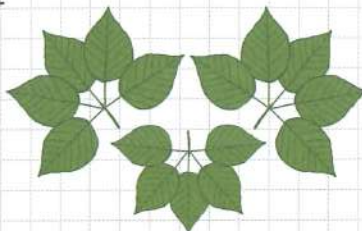
Votre rituel shinrin yoku : le plaisir est dans l'attente, ne vous pressez pas. Réjouissez-vous de prévoir un bain de forêt, puis une fois que vous y êtes, prenez le temps de l'apprécier, de regarder chaque élément...

Le 22 décembre

Le hêtre : la créative

Sociable et pleine de tact, vous vous enrichissez au contact des autres. Votre intuition vous guide en toutes circonstances, mais vous avez besoin de temps pour faire les bons choix. Vous êtes volontaire et très active ; votre vie de couple n'est sans doute pas de tout repos, mais ça tombe plutôt bien : vous détestez la routine, il vous faut du piment et des surprises !

Votre rituel shinrin yoku : mangez peu avant d'aller en forêt, vous sentirez votre cœur battre plus fort devant la beauté de la nature.



Chapitre 3

Je booste mon bien-être !

Aujourd'hui, au Japon, on peut lire sur les ordonnances médicales : « Sortie en forêt une fois par semaine, marcher à pas lents et conscients pendant 2 heures. » Dingue ! À la suite des travaux scientifiques qui ont enregistré ses effets incroyables sur le bien-être et la santé, le



shinrin yoku est considéré comme une véritable médecine. Double effet kiss cool, il vous incite à respecter à la fois votre corps... et la nature !

Sport, respirations en plein air, nutrition healthy et superaliments de la forêt... La nature booste votre énergie, votre forme et soigne tous vos petits bobos !

Les bienfaits feel good du shinrin yoku

L'upgrade mon capital forme

Des dizaines d'études le démontrent : le niveau d'énergie, la joie de vivre et la qualité du sommeil sont proportionnels au temps passé dans les espaces verts. Relaxé, apaisé, heureux, votre système nerveux résiste mieux aux grignoteurs d'énergie comme le stress. Mieux : plus que de l'énergie d'action, le shinrin yoku booste la vitalité, une énergie de vie plus profonde, qu'on pourrait associer au bien-être !



Ma dose de shinrin yoku

La dose recommandée par les spécialistes pour profiter de ses effets puissants, c'est une fréquentation quotidienne. Un petit shoot de verdure tous les jours aurait sur le long terme des retombées positives supérieures à celles de deux semaines de vacances. Ça vous semble compliqué d'insérer une balade dans votre routine 7 jours sur 7 ? Oui, à nous aussi ! En fait, c'est très facile : se promener sur un bout de pelouse dans un square, dans son jardin ou prendre soin de quelques plantes sur son balcon suffisent déjà



à faire beaucoup de bien ! Profitez de la pause déj' pour poser votre plaid dans un parc, filez au square terminer votre livre, calée contre un arbre, programmez un week-end en forêt... Allez, vous avez plein d'idées, c'est sûr !

Je bouge en plein air

De l'avis de tous les pros de la santé, pour être en super forme, il faut se remuer un peu. Que le sport n'ait que des vertus, vous n'en avez jamais douté... vous savez combien bouger est indispensable pour modeler votre body. Mais le sport renforce aussi le système immunitaire, équilibre le système nerveux et augmente le niveau d'énergie. Allié aux bienfaits des arbres, imaginez la bombe !



La forêt, c'est aussi le tip des sportives !

Le shinrin yoku est plutôt du genre slow, c'est vrai. Pour autant, pratiquer vos séances de training ou vos runs en forêt, c'est combiner les bienfaits des deux ! En plus, le paysage change durant l'année, on se lasse moins.

Vous pouvez aussi changer de parcours, improviser... Si la forêt près de chez vous dispose d'un parcours santé, bingo ! tout est là pour faire vos exercices. Résultats : du plaisir, une sensation de liberté et tout un tas d'effets positifs qui vous mettent de bonne humeur.

Le deuxième argument : dehors, vous boostez votre entraînement ! Vous devrez résister au froid, au grand soleil, au vent... Ça sollicite à fond vos capacités d'adaptation et brûle encore plus de calories. Les aspérités du terrain, avec ses obstacles et ses pentes, aiguisent vos réflexes, mobilisent vos muscles de manière très variée, ce qui assure un travail de renforcement musculaire plus intense et plus complet. En d'autres mots : vous allez vous sculpter des jambes de model !

Le top 5 des sports outdoor

Bien sûr, il y a les sports nature (escalade, tyrolienne dans les arbres...). Mais les possibilités sont bien plus nombreuses ! Zoom sur les 5 sports outdoor préférés des fit-girls.

Le running

Redoutable pour se défouler, mincir, il est accessible à toutes. L'effort cardio permet de brûler un maximum de graisses, vous vous façonnez un corps de rêve, le tout en respirant à fond. Les accro au running



adorent les sensations d'un run en pleine nature : on est comme sur un nuage, en parfaite connexion corps-esprit, en état de flow.

Le + shinrin yoku ? Le psy William Pullen a théorisé une méthode de running de pleine conscience. Le but est d'initier des changements positifs dans sa vie grâce à des exercices qui permettent de déployer les pouvoirs méditatifs et guérisseurs du running !

Le vélo

Pédaler ne cumule que des avantages : jambes affinées, abdos en acier, et une bonne dose de cardio. C'est du plaisir bien sûr, mais en plus, c'est hyper pratique pour aller au bureau. Mine de rien, vous faites des kilomètres !

Le + shinrin yoku ? Les sentiments de liberté et d'être en phase avec la nature !

Le street workout ou urban training

C'est simple, vous vous servez de ce que vous croisez sur votre chemin pour vous échauffer et faire quelques exercices de renforcement musculaire : des pompes sur le dossier d'un banc, des tractions sur une rambarde, des squats, des fentes surélevées dans un escalier...

Le + shinrin yoku ? La muscu outdoor, ça change des salles qui sentent mauvais en sous-sol !

La slackline

C'est la nouvelle tendance : marcher en équilibre sur une sangle tendue entre deux arbres. Au début, c'est déjà un challenge de le faire à 30 cm du sol ! Ce qu'on travaille ? Son équilibre ! C'est grâce à une totale maîtrise de vos muscles profonds, de vos abdos (et de votre mental !) que vous vous stabiliserez.

Le + shinrin yoku ? La pleine conscience indispensable ! La présence à votre corps, principe du shinrin yoku, est une nécessité, sinon... vous tombez !



Le qi gong

Cette discipline originaire de Chine, très slow, combine travail du souffle et mouvements conscients pour faire circuler le qi, c'est-à-dire le flux énergétique. Vous travaillez dans chaque geste l'harmonie corps-esprit. Idéal à pratiquer dans un parc ou un jardin, le qi gong est génial pour communier avec les éléments, vous assouplir, gagner en vitalité et éliminer les toxines.

Le + shinrin yoku? Tout! Le qi gong est slow, fondé sur la *mindfulness* et s'inspire même de la nature. La preuve avec la position de l'arbre!

Je pratique la posture de l'arbre

C'est l'une des postures les plus anciennes du qi gong. Réputée pour libérer tous les circuits énergétiques, elle booste la vitalité en cas de fatigue. L'exercice est à la fois simple et complexe, la patience est primordiale pour l'apprécier et en ressentir les bénéfices (car plus on tient la posture longtemps, plus on augmente son bien-être).

C'est parti!

Debout, pieds joints, écartez le pied gauche de la largeur des épaules et répartissez le poids sur les deux pieds. Fléchissez légèrement les jambes, les genoux ne doivent pas dépasser les orteils. Rentez le bassin et gardez la colonne vertébrale et la nuque droites en poussant sur les pieds et en étirant le sommet du crâne.

Arrondissez les bras et levez les coudes fléchis à hauteur de la poitrine, comme si vous vouliez embrasser un arbre. Les paumes des mains sont tournées vers la poitrine. Le menton est légèrement rentré, les muscles du visage relâchés, la mâchoire déverrouillée.

Maintenez la posture en restant le plus immobile possible, le tout en respirant calmement et naturellement. Une fois la position installée, vous pouvez vous centrer sur votre respiration. Si vous pratiquez à l'extérieur, le regard posé au loin sur un arbre, les sensations sont vraiment géniales.

Le bon timing

Au début, on tient la position à peine 1 ou 2 minutes, le temps de chercher à défaire les tensions. Progressivement, quand vous avez compris le fonctionnement et que votre sensation de bien-être s'affine, vous pouvez tenir un peu plus longtemps. Les Chinois considèrent que pour une réelle action sur l'énergie, le bon timing est de 20 minutes quotidiennes. Même pas peur!

Évitez de pratiquer la posture de l'arbre dans les trois heures qui précèdent le coucher, car elle génère du tonus et pourrait vous empêcher de dormir.



La bonne façon de marcher

Marche rapide, active, nordique, si vous ne considérez pas la marche comme une activité sportive, vous vous trompez! Elle brûle des calories et fait travailler l'ensemble des muscles du corps. Marcher c'est un automatisme, mais marcher dans l'esprit du shinrin yoku, c'est respecter votre corps et rester en conscience.

J'adopte le flow de la marche!

Notre reco : marchez d'un pas dynamique (pour un boost d'énergie) en posant bien le pied entier sur le sol afin de mobiliser tous vos sens. Pour encore plus de sensations, essayez de retirer vos chaussures et vos chaussettes!

La bonne posture

Tenez-vous droite, alignez le cou et la tête dans le prolongement du dos, le regard fixé au loin pour un port de tête souple.

Gardez les épaules basses et détendues.

Poussez sur la jambe arrière pour vous propulser et déroulez le pied avant entièrement : le talon se pose d'abord, puis le pied et enfin les orteils, tandis que l'arrière du pied se relève en

déroutant complètement. Le mouvement doit être parfaitement décomposé. Be slow! Ne crispez pas les bras, il est naturel qu'ils se balancent dans les déplacements.

Quand le mouvement est fluide, vous êtes portée depuis les pieds jusqu'au crâne et le swing de votre démarche s'harmonise avec votre mental léger : vous profitez pleinement de ces moments de marche pour décanter vos idées et laisser venir les projets.

Ma séance de marche méditative et énergisante

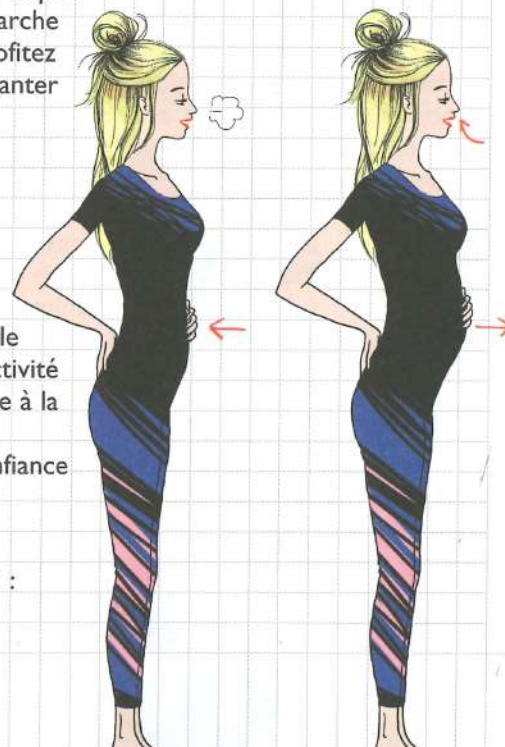
Le principe : synchroniser vos pas avec votre respiration. Le rythme de cette dernière est spécifique, il va falloir compter les « temps » dans votre tête, façon mantra. Se les répéter en boucle va transformer votre marche en une vraie activité zen. L'objectif : que votre corps se régénère grâce à la suroxygénation naturelle créée par la respiration.

Résultat : ça vous dynamise, ça booste votre confiance en vous et votre joie de vivre!

Le rythme de base

Il est proche de la respiration naturelle en 3/1-3/1 :

- j'inspire sur 3 pas
- je bloque (poumons pleins) sur 1 pas

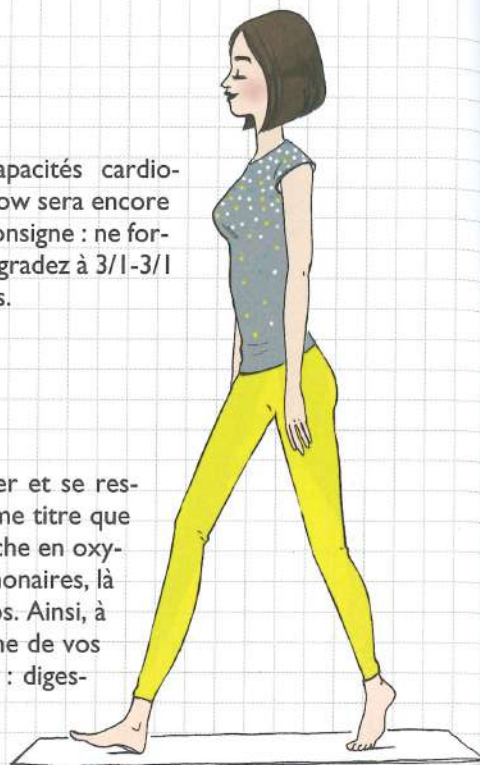


- j'expire sur 3 pas
- je bloque (poumons vides) sur 1 pas
- et je recommence.

Au fil des marches et de l'augmentation de vos capacités cardio-respiratoires, vous pouvez passer au rythme 4/2-4/2. Le flow sera encore plus perceptible, la méditation plus profonde. Une seule consigne : ne forcez pas. S'il y a une pente, faites de tout petits pas et rétrogradez à 3/1-3/1 ou même à 2/1-2/1 en supprimant la pause poumons vides.

Je respire !

Le rôle de la respiration est incontournable pour méditer et se ressourcer pendant un shinrin yoku. Mieux : l'air est, au même titre que la nourriture, une source d'énergie. À l'inspiration, l'air riche en oxygène descend au fond des poumons, dans les alvéoles pulmonaires, là où le sang vient le chercher pour le distribuer dans le corps. Ainsi, à travers la respiration, vous apportez de l'énergie à chacune de vos cellules, ce qui normalise les grandes fonctions du corps : digestion, circulation, immunité, influx nerveux... Bref, plus d'oxygène = une super forme !

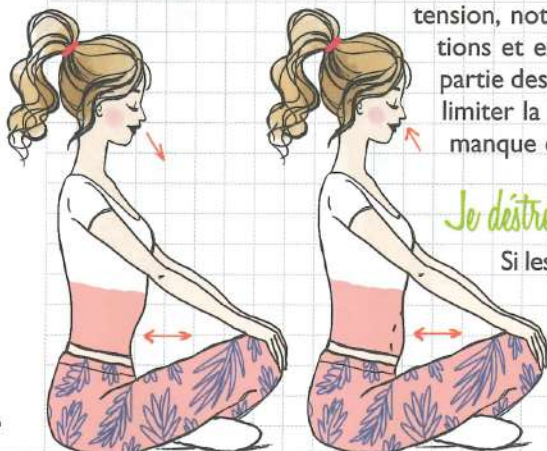


Ma respiration VS mes émotions

Si vous saviez comme on est nombreuses à mal respirer ! Comme tout le monde, vous avez tendance à retenir votre respiration dans une situation de stress. Des études ont d'ailleurs démontré que l'on retenait instinctivement sa respiration à la réception d'un mail ! Imaginez quand on doit en traiter 50 par jour... La respiration se réduit aussi et devient irrégulière sous l'influence d'une émotion forte, une colère, une panique, un chagrin. Dans un quotidien sous tension, notre respiration est superficielle, avec des inspirations et expirations courtes qui utilisent une toute petite partie des poumons. En avant le cercle vicieux : bloquer ou limiter la respiration ne fait qu'amplifier le stress. Pire : le manque d'oxygène stresse la cellule elle-même !

Je déstresse avec la respiration

Si les émotions influencent votre respiration, ça marche aussi dans le sens inverse : réguler votre respiration calme vos émotions. Vous avez déjà remarqué combien le simple fait de relâcher votre souffle vous aide à vous détendre et dégage toutes les régions contractées ? Respirer calmement et profondément a un effet quasi instantané !



Le secret : la respiration abdominale

Quand vous respirez superficiellement en gonflant le haut de la cage thoracique, l'air rentre et sort en coup de vent. En fait, vos cellules n'ont pas leur dose optimale d'oxygène, les toxines s'évacuent mal, ce qui amplifie la fatigue, le stress et l'inconfort. Pour améliorer tout ça et retrouver le calme, il est important d'apprendre à respirer correctement, avec l'abdomen, comme en yoga et en méditation. Le haut du corps ne bouge pas, c'est le ventre qui travaille et engage le diaphragme, le principal muscle de la respiration. Un peu d'entraînement est nécessaire, mais une fois qu'on maîtrise, ça change la vie !



À chaque objectif son exo de respiration !

La respiration mind cleaner

Choisissez un endroit où vous asseoir en forêt. Le dos bien droit contre un arbre, fermez les yeux et détendez tous vos muscles. Posez la main sur votre ventre. Inspirez l'air par le nez et portez l'attention sur votre ventre qui se soulève. Expirez toujours par le nez. Lentement.

Vous allez sentir un mouvement presque imperceptible sous les doigts, faites abstraction du reste et continuez à respirer calmement sans forcer. Peu à peu, la respiration abdominale s'amplifie, le ventre gonfle sous la main, puis se dégonfle à l'expiration. Sans jamais forcer. La cage thoracique ne bouge presque pas. En quelques séries, vous avez l'esprit plus clair, vous vous sentez mieux !

La respiration énergie

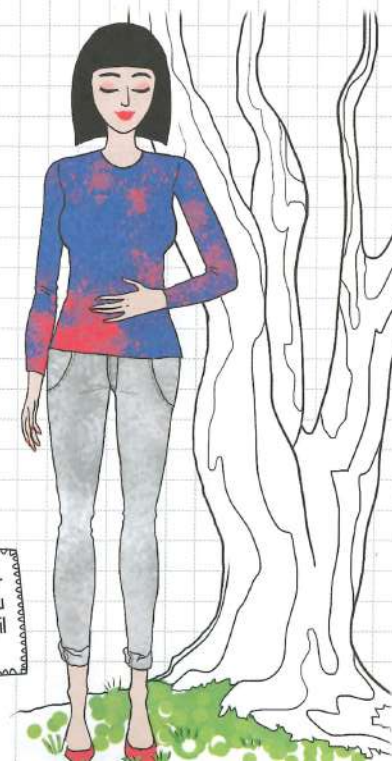
Toujours en forêt, mettez-vous debout pour cet exercice qui se pratique sur 3 respirations profondes :

D'abord, inspirez profondément l'air par le nez, remplissez vos poumons, puis expirez lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille. Sur l'expiration, relâchez toute la tête, menton, mâchoire, cou. Remarquez la détente qui s'est installée dans votre cou et votre visage.

Inspirez une deuxième fois profondément et ralentissez l'expiration pour relâcher épaules, bras, cage thoracique et dos. Appréciez la détente.

Une dernière fois, prenez une inspiration profonde et sur l'expiration lente, relâchez ventre, fesses, jambes, pieds. Idéal pour chasser la fatigue et le stress en favorisant la détente neuromusculaire !

L'avantage de cet exercice est qu'il est efficace rapidement et que vous pouvez le pratiquer partout, au bureau ou dans le métro. En 2 minutes chrono, il chasse stress et fatigue.



Je mange shinrin yoku

Les bienfaits de la forêt pour booster votre bien-être et votre énergie ne s'arrêtent pas là. Son arme magique : les superaliments ! Mais la shinrin yoku food, c'est aussi un mode de vie slow, végétal et de conscience, bien sûr !

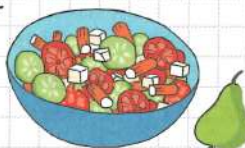


Les 3 principes pour manger mieux

Le système digestif est muni de 500 millions de neurones en lien direct avec votre cerveau, qui régulent autant vos émotions que votre digestion. Vous voyez l'impact impressionnant de votre alimentation sur votre bien-être mental et physique ! Manger des aliments industriels, transformés et raffinés au détriment des végétaux est ainsi l'une des causes les plus graves et les plus fréquentes de maladies (sans parler des dégâts des pesticides sur l'environnement). Malgré tout, il est souvent difficile de faire les bons choix alimentaires. Votre assiette idéale, c'est celle qui vous permet de vous sentir en forme, pleine d'énergie et dont l'impact environnemental est minime !

Mangez ce qui pousse dans la terre

En clair : donnez la priorité aux fruits, aux légumes et aux légumineuses (par opposition aux produits animaux et aux plats cuisinés), faites le plein de fibres et de nutriments essentiels. Les aliments bruts sont tout simplement au summum de leur qualité nutritionnelle ! En plus, l'impact environnemental des végétaux est beaucoup plus faible que celui des produits animaux, en particulier la viande. Remplacez régulièrement cette dernière par les mix lentilles + riz, haricots secs + boulgour, pois chiches + semoule. Ces combos vous assurent d'obtenir tous les acides aminés essentiels.



Privilégiez des légumes et des fruits de saison, locaux et bio

Ce sont ceux qui contiennent le plus de vitamines et minéraux. Au supermarché et au marché, recherchez les produits de votre région : ils n'ont pas poussé sous serre chauffée, ils ont peu voyagé et en plus vous soutenez l'économie locale ! Il existe plein de systèmes de vente directe du producteur au consommateur, AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne), marchés paysans... Bio (et donc sans pesticides), c'est encore mieux !



Évitez les aliments ultra transformés

Avant d'acheter, regardez la liste des ingrédients : s'il y en a plus de cinq, c'est probablement un produit industriel élaboré en laboratoire de recherche et développement, bourré d'additifs et de colorants. On vous invite à le reposer gentiment dans le rayon. Pain de mie, chips, nuggets de poulet ou de poisson, steaks hachés surgelés, riz soufflé, corn-flakes, soupe déshydratée, jus de fruits reconstitué, purée en flocons... tous très riches en sel, sucres rapides et mauvaises graisses, ils sont typiques de la junk food.

Le shinrin yoku spirit à table !

Mangez en pleine conscience ! Désstressez et dégustez... Savourer les bouchées l'une après l'autre, c'est mieux que tout engloutir d'un coup : vous renouez avec le plaisir d'être à table, vous retrouvez un rapport à la nourriture plus naturel et plus épanouissant, vous écoutez vos envies véritables et vous savez reconnaître à quel moment vous n'avez plus faim. En clair : vous mangez moins et sans frustration !

Je mange en pleine conscience

Mode d'emploi pour arrêter de vous nourrir en mode pilotage automatique. Utilisez vos cinq sens : observez votre assiette, elle vous plaît ? Elle sent bon ? À la première bouchée, explorez la texture, le bruit sous la dent, le goût... Ralentissez le rythme, prenez de petites bouchées et posez vos couverts entre chacune. Ainsi, vous mastiquez tranquillement et vous êtes plus attentive aux goûts : plus de plaisir et moins de quantité !

Évitez les distractions : oubliez la télé, le portable, pour ne pas brouiller les perceptions. Un carré de chocolat qu'on laisse fondre dans la bouche est nettement plus satisfaisant que la tablette avalée l'air de rien en scrollant sur Insta.



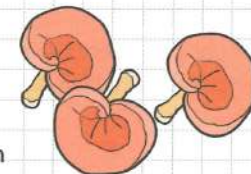
Faites aussi au moins une fois l'expérience de manger dans l'obscurité. Vous serez surprise de tous les petits détails que vous remarquerez. Le goût est rehaussé, c'est magique !

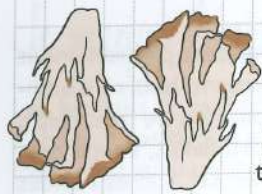
Le shinrin yoku superfood

La shinrin yoku food, ce sont surtout les aliments provenant de la forêt, les champignons et les baies. Que vous les cueilliez pendant votre sortie (attention aux champignons vénéneux et aux baies toxiques !) ou que vous les achetiez frais en magasin, ils ont tout bon ! Si le shinrin yoku a des superpouvoirs, les champignons et les baies sont des aliments guérisseurs hyper puissants !

Le top 3 des champignons

Shiitaké, maitaké et reishi ! Derrière ces noms exotiques se cachent des champignons ultra prisés dans la cuisine japonaise, délicieux et aux vertus médicinales de compèt' ! Ils sont notamment riches en





béta-glucanes, ces sucres complexes très spéciaux qui ont le pouvoir d'activer le système immunitaire, aidant ainsi l'organisme à se défendre contre les agressions, les infections, et même certains cancers. Ce sont aussi de super fortifiants, qui boostent la santé, le tonus, et blindent l'organisme face au stress! Vous voulez bénéficier de tous leurs bienfaits thérapeutiques? Utilisez-les en synergie, sous forme de gélules ou d'ampoules en cure d'un mois en suivant les indications sur la boîte.

Le shiitaké en particulier

Ce nom vous dit peut-être déjà quelque chose? Il pousse en France sous le nom de lentin du chêne, que vous trouverez facilement, frais ou séché, chez le primeur ou dans les magasins bio. À cuisiner en alternative aux protéines animales, intégré dans une soupe ou une poêlée de légumes : c'est très très bon!



Les baies, des superfood

Ces petits fruits rouges ou noirs sont des bombes de bienfaits! N'en cueillez pas trop pour préserver l'écosystème de la forêt : les baies sauvages nourrissent aussi les animaux, et leurs graines ensemencent de nouvelles pousses. Savez-vous que, surgelées, elles ne perdent quasiment rien de leurs vertus? Leurs pigments, les anthocyanines, appartiennent à la grande famille des flavonoïdes, des antioxydants qui neutralisent les radicaux libres du corps et ainsi préviennent l'apparition des maladies chroniques liées au vieillissement. D'après les scientifiques, manger des fruits rouges trois fois par semaine est excellent pour le cerveau, le cœur, les vaisseaux sanguins... Bref, pour être en pleine forme! Elles se cueillent en été.



Le top 5 des baies!

Toutes les baies sont géniales pour la santé. Leurs concentrations en antioxydants sont sensiblement voisines, mais quelques propriétés spécifiques les démarquent.



La myrtille

Noire ou violette, elle est riche en vitamine C qui potentialise l'action protectrice des anthocyanines. Pas mal aussi, sa concentration en vitamine A, potassium et phosphore, qui protègent les vaisseaux sanguins.

Le cassis

Il bat tous les records niveau vitamine C, mais il contient aussi de la vitamine E antioxydante et beaucoup de fibres. Sa spécificité est son action sur les phénomènes inflammatoires, qu'il apaise : un winner pour les articulations sensibles, les allergies ou les infections.

La framboise

Elle a des propriétés sensiblement identiques à celles du cassis, avec une belle teneur en fibres et en potassium, bon pour le cœur.

La fraise des bois

Très peu calorique, elle a une excellente teneur en vitamine C et il suffit de 150 grammes pour couvrir 100 % des apports journaliers recommandés. Sa richesse en vitamine B9 participe aussi au bon fonctionnement du système nerveux.

La groseille

Elle contient des vitamines C, B1 et B3, ainsi que de la quercétine, un flavonoïde qui a une action sur la microcirculation. Objectif peau de pêche!

Pause douceur!

Le top? Les jus frais! Se préparer un petit smoothie équilibré est une délicieuse façon de consommer les pépites végétales des bois. Voici deux recettes ultra simples à préparer en deux tours de blender! Un cocktail de minéraux, vitamines et fibres.



Smoothie onctueux aux fruits des bois (pour 1 personne)

Ingrédients

- 100 g de myrtilles
- 100 g de fraises
- 100 g de framboises
- 2 dattes fraîches
- 1 banane
- 20 cl de lait de coco
- quelques glaçons

Préparation

Dénoyautez les dattes. Épluchez la banane. Déposez tous les fruits dans le bol d'un blender et mixez pour obtenir une purée. Ajoutez le lait de coco, quelques glaçons, versez dans un grand verre, enjoy!



Cette recette est idéale le matin, accompagnée d'un bol de granola.

Smoothie-soupe crue aux champignons (pour 1 grand bol)

Ingrédients

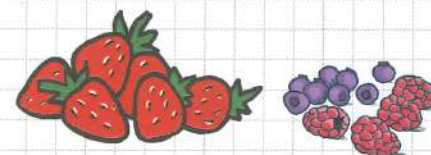
- 100 g de shiitakés frais ou séchés, à défaut des champignons de Paris
- ½ avocat
- 8 noix de cajou
- 1 petite gousse d'ail
- ¼ de cube de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- sel

Préparation

Lavez rapidement les champignons. Épluchez l'avocat. Écrasez et épluchez la gousse d'ail. Diluez le cube de bouillon dans 25 cl d'eau chaude. Dans un blender, déposez l'avocat, l'ail et les noix de cajou. Mixez le temps que tout soit bien homogénéisé. Puis ajoutez les champignons, les herbes et versez petit à petit le bouillon chaud jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Salez, c'est prêt!



Ce smoothie est étonnant avec sa saveur subtile de sous-bois... à déguster sans attendre, tant que c'est tiède.



Shinrin yoku cocooning

Savez-vous que la forêt est une réserve de plantes médicinales fabuleuses pour se chouchouter ? Herbes sauvages ou arbres, les végétaux soignent vos petits bobos et boostent votre forme.

Les belles sauvages

Reconnaissables entre mille, l'ortie et le pissenlit se trouvent partout ! Certains maraîchers en vendent aussi au printemps, et vous pouvez en trouver séchés en herboristerie. Ces « mauvaises herbes » ont une forte valeur nutritive, elles sont pleines de vitamines et de minéraux indispensables pour l'organisme. Elles sont particulièrement reconnues pour leurs propriétés reminéralisantes et tonifiantes.

L'ortie

Il est vrai que l'ortie, on ne l'aime pas trop... Portez des gants pour la cueillir avant la floraison, puis faites-la sécher. C'est un super aliment dans les soupes, mais l'ortie donne aussi d'excellentes tisanes dépuratives qui nettoient les reins des toxines accumulées. Psst : c'est le secret contre les problèmes de peau ou l'eczéma !

Ma petite soupe d'ortie (pour 2 personnes)

Ingrédients

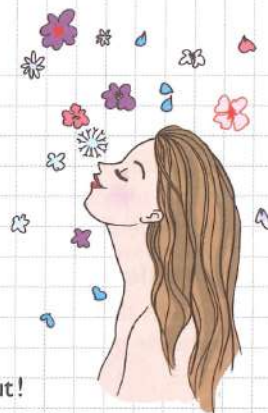
- 300 g de feuilles d'ortie fraîches
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à s. huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

Retirez les tiges des orties (avec des gants pour ne pas vous piquer) et ne gardez que les feuilles. Lavez-les et hachez-les. Faites cuire la pomme de terre à l'eau et, pendant ce temps, préparez le bouillon en diluant le cube dans 50 cl d'eau chaude. Épluchez et coupez en dés la pomme de terre égouttée et un peu refroidie. Faites rissoler l'oignon dans l'huile d'olive. Quand il est transparent, ajoutez l'ail et les feuilles d'ortie. Laissez rissoler 5 min en remuant pour faire fondre les feuilles d'ortie. Intégrez les dés de pomme de terre et le bouillon, portez à ébullition, puis coupez le feu. Passez le tout au mixeur, salez et poivrez. Miam !

Le pissenlit

Cueillez le pissenlit au printemps, ses feuilles pointues sont facilement reconnaissables, mais choisissez les plantes dont les boutons de fleurs ne sont pas encore apparus. Si le bout des feuilles est blanc, c'est bon signe, elles ne sont pas encore trop amères, mais déjà gorgées de principes nutritifs. En salade, ses composés amers boostent le système digestif. Une infusion de feuilles de pissenlits stimulera l'élimination urinaire, tandis que les racines seront plutôt utilisées en décoction pour favoriser le drainage des organes, foie, vésicule biliaire et reins.



Le top 10 des arbres médicinaux

Les arbres fabriquent des composés pharmacologiques aux propriétés puissantes. Voici les plus courants et les plus utiles.

Le tilleul, pour déstresser

Ses fleurs sentent tellement bon ! Et elles sont extra dans une infusion à prendre le soir pour se détendre et mieux s'endormir. Son écorce ? On prête à l'aubier de tilleul de super propriétés drainantes qui agissent sur le foie, les reins et les intestins.

Le ginkgo biloba, pour la concentration

Symbole de longévité, il fait partie de la famille d'arbres la plus ancienne au monde et n'a pas bougé depuis le temps des dinosaures. Les ginkgolides que contiennent ses feuilles soignent les troubles circulatoires, mais ce sont aussi des neuroprotecteurs qui agissent sur le cerveau, parfaits pour améliorer sa mémoire et sa concentration. Faites une cure de ginkgo (extrait liquide ou sec, selon la posologie sur la boîte), pendant 1 à 2 mois, excellent pour booster vos capacités intellectuelles.

L'eucalyptus, contre les microbes

Le principe actif majoritaire de ses feuilles, l'eucalyptol, est un antiseptique redoutable. Impec' contre les rhumes, bronchites et sinusites, et parfait pour dégager les voies respiratoires. Les feuilles d'eucalyptus sont géniales pour désinfecter l'air de la maison, par exemple.

Ma brume parfumée anti-microbes

Portez à ébullition une casserole d'eau, ajoutez 1 poignée de feuilles d'eucalyptus et laissez frémir quelques minutes. Déposez la casserole dans la pièce que vous souhaitez nettoyer et laissez les vapeurs purifier l'air ambiant. Ça sent bon, et en plus ça aide à mieux respirer la nuit quand on est enrhumé.

Le sureau noir, contre le rhume

Ses petites baies se préparent en sirop : elles sont riches en polyphénols, des antioxydants qui mettent KO les virus et la grippe. Le sirop de sureau peut s'acheter tout fait mais il est extrêmement facile à préparer. Vous pouvez cueillir des baies fraîches en septembre ou les prendre séchées en herboristerie à n'importe quel autre moment de l'année.



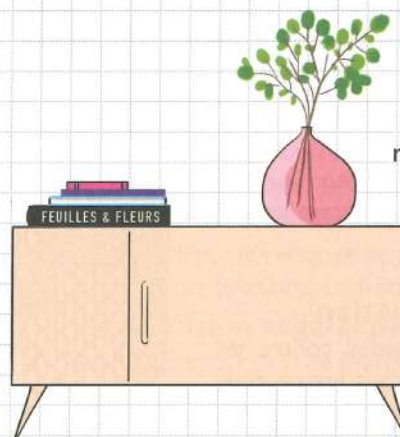
Mon infusion du soir antistress (pour 1 tasse)

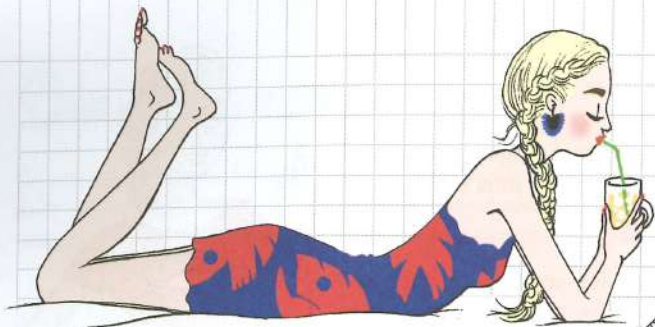
Ingrédients

- 2 c. à c. de fleurs de tilleul séchées

Préparation

Déposez les fleurs de tilleul séchées dans une tisanière. Versez dessus 1 tasse d'eau frémissante. Laissez infuser 5 min, filtrez avant de boire.





Ma recette de sirop de sureau

Ingrédients

- 500 g de baies de sureau noir séchées
- 1 c. à s. de cannelle en poudre

Préparation

Mettez les baies dans 1 l d'eau, ajoutez la cannelle et le gingembre pelé et coupé en petits morceaux. Portez à ébullition, puis réduisez le feu pour laisser frémir doucement à découvert. Quand le volume a réduit de moitié au bout de 30 min environ, filtrez et pressez pour bien recueillir le jus des baies. Pesez la quantité de liquide obtenu. Laissez refroidir et ajoutez le tiers de son poids en sucre de canne. Mettez en bouteille. Le sirop se conserve 2 à 3 mois au réfrigérateur.

- 1 petit morceau de gingembre
- sucre de canne

Notre reco : 1 c. à s. par jour de ce sirop pour stimuler le système immunitaire en prévention. Si vous toussiez ou êtes grippée, montez à 1 c. à s. 3 à 4 fois par jour.

Le laurier, contre les petits maux de ventre

On les utilise en cuisine, mais les feuilles de laurier assurent aussi en infusion anti-ballonnements et autres petits problèmes de ventre. En bonus, des propriétés antiseptiques qui calment la toux et débouchent le nez.

Ma décoction digestive

Buvez-la pour éviter les ballonnements et maux de tête après un repas trop riche.

Mettez 3 feuilles de laurier pour 1 tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 5 min à feu doux. Coupez le feu et laissez infuser encore 5 min avant de boire.

Le marronnier d'Inde, pour favoriser la circulation

La graine fraîche, le marron, est un des meilleurs remèdes contre les troubles circulatoires et les jambes lourdes ! Il se prend sous forme d'extrait, en gélules ou en ampoules, dès le printemps pour des gambettes toutes sveltes cet été.



Ma cure jambes légères

Essayez d'anticiper le problème avant qu'il ne se déclenche, en commençant une cure dès le printemps, quand les températures sont encore assez sages. À poursuivre jusqu'à soulagement : 2 gélules par jour, c'est bien.



Le bouleau, pour faire une détox

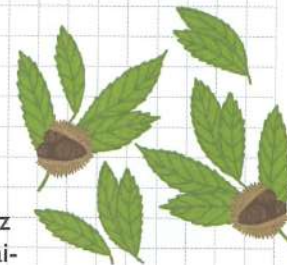
Ses propriétés dépuratives simplement dingues font de sa sève la star du printemps. Consommée fraîche, elle purifie le sang en drainant les toxines et aide l'organisme à s'adapter aux changements de saison. Pas mal aussi, son action contre la fatigue et les allergies !

Le châtaignier, anti-cellulite

On raffole des châtaignes grillées, mais en phytothérapie, ce sont principalement les bourgeons qu'on emploie sous forme de macérât, pour leur action sur la circulation sanguine et lymphatique : le miracle anti-cellulite !

Bye bye, capitons !

Pour drainer l'organisme et combattre la rétention d'eau, optez pour un macérât mère (= hyper concentré) de bourgeons de châtaignier. Prenez 10 gouttes par jour directement sur la langue. Augmentez d'1 goutte chaque jour pour arriver à 15 gouttes et continuez pendant 4 semaines. Pour démultiplier les bienfaits de la cure, surveillez votre régime alimentaire et buvez suffisamment d'eau pour favoriser l'élimination.



L'olivier, pour se relaxer

Ses feuilles ont des atouts pour le cœur : elles ont un effet hypotenseur artériel, apaisent palpitations et arythmies.

Ma tisane apaisante

À raison de 3 tasses par jour, cette préparation régule la tension artérielle et nerveuse. Comptez 1 c. à c. de feuilles d'olivier par tasse d'eau. Déposez les feuilles dans l'eau froide, portez à ébullition et laissez frémir 2 min. Coupez le feu, couvrez et laissez infuser 10 min avant de filtrer et de boire.

Le frêne, pour être bien dans son corps

Ses feuilles, diurétiques et laxatives, sont aussi utilisées pour les articulations. Le frêne vous veut du bien !

Mon infusion yoga-style

Faites infuser 1 c. à s. de feuilles séchées de frêne dans 1 tasse d'eau frémissante pendant 10 min. Buvez 3 tasses par jour en dehors des repas pendant 3 semaines pour améliorer votre souplesse et vous sentir bien dans un corps au top !



Chapitre 4

Le shinrin yoku at home !

Il ne fait pas beau ce week-end et vous ne pouvez pas vous promener en forêt? Pas de problème, le green power s'exerce aussi à la maison! Plantes, huiles essentielles, jardinage, rituels zen et végétaux, vous allez vous cocooner à la maison avec les arbres!

J'adopte le green lifestyle à la maison!

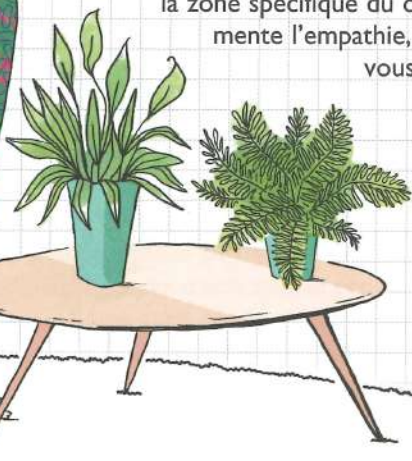
Les plantes à la maison apportent tout de suite une touche de fraîcheur, de charme, de vie et de confort à une décoration. Mais elles prennent aussi soin de votre santé!

Le green power des plantes

Les arbres ne sont pas les seuls à prendre soin de vous, les plantes et les fleurs le font aussi très bien. Apercevoir seulement un peu de verdure de votre fenêtre a déjà un effet direct sur le niveau de stress, c'est prouvé. Grâce à des techniques sophistiquées d'imagerie, les scientifiques ont démontré que les plantes d'intérieur, voire simplement l'image d'un paysage, activaient la zone spécifique du cerveau qui génère des émotions positives, augmente l'empathie, l'amour et la sensation de bien-être. La nature vous aime, alors poursuivez le shinrin yoku au quotidien, chez vous!

Les plantes purifient l'air

Si vous pensez que chez vous, l'air est sain... tss tss. Un très grand nombre de polluants invisibles s'y trouvent. Vous avez sans doute entendu parler du formaldéhyde, un composé utilisé dans les meubles, mais les spécialistes estiment qu'une centaine d'autres molécules sont



présentes dans l'air de nos intérieurs et forment un cocktail dangereux pour la santé. Ces toxiques s'appellent les COV (pour composés organiques volatils) et il est quasiment impossible de leur échapper car ils émanent d'un peu tout : la peinture, les textiles, les colles, les chaudières, le matériel informatique...

C'est la NASA qui le dit!

Si les plantes sont capables d'absorber le gaz carbonique pour le transformer en oxygène, pourquoi ne nettoieraient-elles pas aussi les COV? L'idée d'utiliser des plantes pour purifier l'air est d'abord venue aux chercheurs de la NASA pour préserver la qualité de l'air à l'intérieur des vaisseaux spatiaux. Ils ont étudié de très près l'action des plantes dépolluantes et ont obtenu des résultats impressionnants!



Le top 8 des plantes dépolluantes

La NASA a retenu une centaine de plantes dépolluantes. Parmi elles, voici notre top des plantes magiques, faciles à vivre et pleines d'élégance. Placez-les partout à la maison et au bureau!

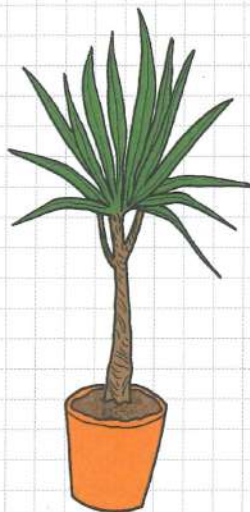
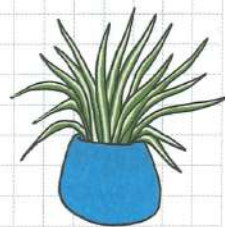


1. Le caoutchouc ou *Ficus elastica*

La plante la plus résistante, elle produit beaucoup d'oxygène grâce à la largeur de ses feuilles et aime les pièces bien éclairées. Le caoutchouc a de grosses feuilles ovales vert foncé, très tendance.

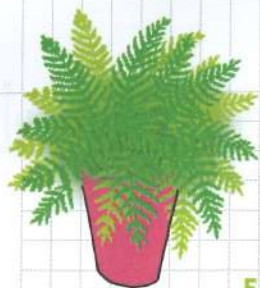
2. Le chlorophytum chevelu ou plante araignée

La plus robuste, elle absorbe un maximum de polluants et se case facilement au salon. Ses feuilles fines et très longues à la bordure vert clair et au centre blanc peuvent être arrangées de manière très artistique. Elle aime l'ombre et s'arrose régulièrement, sans excès.



3. Le dragonnier marginé ou *Dracaena marginata*

La plus facile à vivre, elle humidifie l'atmosphère des pièces surchauffées, elle est parfaite dans une chambre ou un bureau. C'est une plante à feuilles très longues et fines poussant sur un petit tronc, comme un bonsaï. Elle aime la lumière et s'arrose avec un brumisateur.

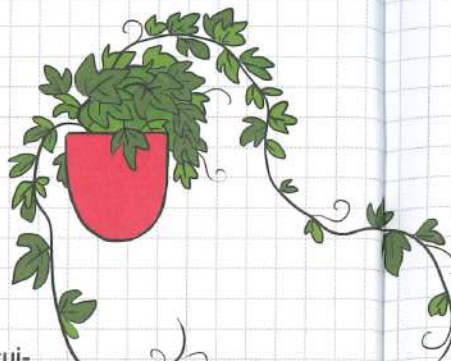


4. La fougère de Boston ou *Nephrolepis exaltata*

Une star de la dépollution qui préfère les pièces fraîches ou les salles d'eau humides mais lumineuses. Cette fougère d'intérieur apporte une cascade de verdure très nature chez vous !

5. Le lierre

La plus décorative dans une suspension, elle peut prendre place dans toutes les pièces de la maison. Elle résiste à tout, elle aime le soleil comme l'ombre et ne craint pas le froid. Elle s'arrose modérément.



6. Le palmier nain ou *Chamaedorea elegans*

La plus élégante, elle trouve sa place dans la cuisine ou la salle de bains. Elle aime être arrosée régulièrement et se plaît à la lumière.

7. Le philodendron

La plus facile à vivre, elle aime l'humidité et la lumière et se plaît dans les salles de bains. C'est cette plante verte aux grosses feuilles en forme de cœur, découpées, dont le motif est très tendance en ce moment.



8. Le spathiphyllum

La plus sensationnelle, avec ses fleurs blanches, elle est exceptionnellement efficace dans le séjour ou une chambre. Elle aime la lumière et doit être arrosée régulièrement, sans excès.



DIY : je crée un terrarium

Vous n'avez vraiment pas la main verte, et même les plantes d'intérieur ne vous survivent pas ? La solution : le terrarium ! Très tendance, les succulentes sont des plantes grasses qui demandent peu d'entretien. Placées dans un terrarium, elles forment un écosystème miniature qui s'autoalimente en eau (si le bocal est fermé par un bouchon de liège) grâce à l'évaporation. La touche green déco parfaite chez vous !

Matériel

- 1 succulente ou une plante grasse : aloès, sansevieria, echeveria...
- 1 bocal en verre avec une large ouverture
- du gravier ou du sable coloré
- des billes d'argile
- du terreau spécial cactus

Mode d'emploi

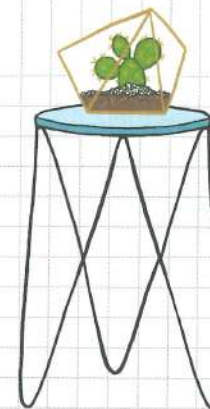
Faites tremper la plante dans l'eau pendant 5 minutes. Pendant ce temps, tapissez le fond du bocal avec des billes d'argile. Ajoutez le terreau humidifié. Aplatissez légèrement au fur et à mesure du remplissage. Au centre, réalisez un trou avec une cuillère pour y introduire les racines de la plante. Une fois la plante positionnée, recouvrez la terre avec le gravier.

Le terrarium peut rester ouvert ou fermé par un bouchon de liège, à vous de choisir. L'arrosage se fait en vaporisant un tout petit peu d'eau, en général une fois par mois.

Je pimpe mon terrarium !

Une multitude de possibilités existent, faites-vous plaisir !

- Recyclez n'importe quel bocal, ouvert ou fermé.
- Assemblez plusieurs plantes et variez les feuillages : mini-fougère + mousse pour un terrarium humide ou mini-cactus + succulente pour un terrarium style désert.
- Pour un effet graphique, vous pouvez introduire une couche de gravier blanc au milieu du terreau.
- Décorez votre mini-jardin avec une roche, un galet, une écorce... Lâchez votre créativité !



Je me relaxe avec les sons de la forêt

Un fond sonore avec des bruits de nature (pluie sur les feuilles, oiseaux, rivière...) peut vous aider à créer une ambiance rassurante et relaxante, en faisant appel à votre mémoire sensorielle et aux souvenirs de moments de calme. L'activité du système nerveux baisse, l'anxiété diminue, tout s'apaise progressivement. Très utile pour s'endormir quand on a le cerveau en ébullition. En prime, vous développez aussi votre sensibilité et affinez votre oreille pour le prochain shinrin yoku.

Je respire la forêt à la maison

Vous ne pouvez pas aller en forêt ? Faites entrer la forêt chez vous ! C'est facile : il suffit d'allumer votre diffuseur d'huiles essentielles (HE) et de respirer. Nul besoin de déco jungle pour une atmosphère feel good !



Les bienfaits des terpènes

Pour vous imprégner des notes fraîches et boisées caractéristiques des arbres, choisissez des huiles essentielles qui contiennent une bonne quantité de terpènes, des composés odorants de la famille des phytoncides, ces molécules apaisantes qui enrichissent l'air de la forêt. Comme lors d'un shinrin yoku, inhaler ces huiles essentielles agit sur le psychisme et vous procure rapidement une sensation de bien-être. Le must, c'est qu'elles ont tout un tas d'autres bénéfices : elles débouchent le nez et les voies respiratoires, désinfectent l'air et reboostent l'énergie !

Sur l'étiquette de vos flacons d'huiles essentielles, c'est dans la catégorie « Molécules principales » qu'il est indiqué si elles contiennent des terpènes.

Le top 4 des huiles essentielles shinrin yoku-friendly

Le pin sylvestre – *Pinus sylvestris*

Un parfum de forêt et de sève de pin dynamisant et tonique, efficace pour favoriser la concentration et dégager la respiration.

Le sapin baumier – *Abies balsamea*

Ça sent le résineux, c'est frais et revigorant, très agréable. En plus, le sapin baumier fait fuir les microbes de l'air.

L'eucalyptus radiata – *Eucalyptus radiata*

Une sensation rafraîchissante et tonique, idéale pour dégager toute la sphère ORL.

L'épinette noire – *Picea mariana*

Un arôme boisé stimulant et vivifiant, qui redonne de l'énergie en cas de fatigue passagère ou de stress.

Comment utiliser mes huiles essentielles ?

En ambiance

La diffusion à l'aide d'un diffuseur électrique (nébulisateur) qui projette dans l'air des micro-gouttelettes reste le meilleur moyen pour profiter des bienfaits thérapeutiques des molécules aromatiques. Vous pouvez aussi opter pour un brumisateur à ultrasons ; c'est alors la brume qui porte dans la pièce les molécules des HE. La chaleur entraînant des réactions chimiques et modifiant l'activité des HE, n'utilisez pas de bougie ni aucune autre source de chaleur.

En bain aromatique

Vous pouvez aussi mettre 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles dans un gel douche ou une base neutre (que vous trouverez en pharmacie) pour vous préparer un bain défatiguant en mode forêt.



En dépannage SOS

Vous pouvez simplement respirer à même le flacon ou en verser 2 gouttes sur un mouchoir et le respirer à plein nez autant de fois qu'il est nécessaire.

Ma synergie shinrin yoku

Pour un vrai shoot d'oxygène, composez ce superbe mélange qui a aussi le pouvoir de désinfecter l'air ambiant : dans un flacon compte-gouttes de 10 ml en verre teinté, versez 45 gouttes d'HE de pin sylvestre, 40 gouttes de sapin baumier, 30 gouttes d'eucalyptus radiata, 20 gouttes d'épinette noire. Sa composition potentialise les propriétés de chacune des HE. Dégaînez-le chaque fois que vous avez envie de forêt, que vous avez besoin de vous détendre et de déstresser, ou pour vous rebooster en cas de fatigue nerveuse et physique.

C'est aussi l'arme fatale anti-microbes et anti-nez qui coule ! Bref, votre best de l'hiver !



La cérémonie du thé à la japonaise

Après avoir respiré et écouté la forêt à la maison, vous allez mobiliser votre goût en mode minimalisme et pleine conscience ! La cérémonie du thé est à la fois végétale, minimaliste et méditative. Totalement dans l'esprit shinrin yoku ! Rien à voir avec votre thé vite avalé le matin avant de partir au bureau. L'aspect méditatif tient dans le cérémonial (la préparation ritualisée, en mode slow, avec la précision des gestes) et dans la dégustation, qui doit se faire en pleine conscience. C'est beau, épuré, une bulle de beauté et de détente !

Tout un rituel...

Dans la tradition japonaise, les pavillons de thé sont souvent situés au milieu d'un jardin. Pendant que l'on prépare le thé devant eux, les invités se relaxent, contemplent la nature, admirent la décoration et apprécient l'atmosphère créée par les bruits de l'eau et du feu, les odeurs... Tous les sens sont mobilisés pour vivre une expérience quasi mystique dont les principes sont l'harmonie du partage, la pureté du cœur et la tranquillité de l'esprit. Tout un programme !

Je prépare le thé à la japonaise

Sans aller jusqu'à la précision artistique des japonais, faites de votre pause thé un vrai moment de détente et de bien-être !



Considérez chaque étape de la préparation comme un trésor qui ne se reproduira plus jamais. Que vous soyez seule ou que vous ayez organisé une tea party avec des amies, prenez votre temps. Si vous avez envie de vous sentir comme une geisha, faites-vous plaisir : installez-vous à genoux devant une table basse !

L'idéal, pour entrer dans l'univers du thé, c'est d'avoir de bons ustensiles. Disposez-les devant vous :

- 1 bol traditionnel japonais en porcelaine
- 1 fouet en bambou, appelé *chasen*
- 1 spatule en bambou, appelée *chasaku*



Le matcha

Le matcha est un thé réduit en poudre d'un vert éclatant. C'est le grand cru des thés, issu des meilleures variétés, récolté et fabriqué avec un soin tout particulier. Il se boit mélangé à l'eau et non pas infusé comme les autres thés, on absorbe donc la feuille entière, et tous ses précieux nutriments sont intacts. Les Japonais en raffolent car le matcha est bourré de puissants antioxydants qui renforcent le système immunitaire et qui présentent des propriétés anti-âge (notamment pour la peau). Il est aussi réputé pour ses effets antistress. Il se boit nature ou en latte avec du lait de soja.

La préparation

C'est un exercice de pleine conscience, et même si vous avez déjà préparé du thé des centaines de fois, effectuez chacun des gestes en y portant toute votre attention, sans hâte. Restez complètement silencieuse pour mieux éveiller vos sens.

- Portez de l'eau pure à 80 °C : pour atteindre la bonne température, faites-la d'abord bouillir, profitez-en pour écouter le chant de l'eau. Puis, versez-la dans un mug. Attendez 4 à 5 minutes, le temps qu'elle refroidisse suffisamment pour le thé.
- Déposez délicatement au fond du bol 2 spatules de matcha (ou 2 petites cuillerées à café). Profitez-en pour explorer du bout des doigts le bol, sa texture, son relief, ses motifs, sa température.
- Arrosez la poudre avec un fond d'eau. En tenant le bol d'une main, écrasez la poudre et mélangez-la en faisant des cercles avec le fouet. Écoutez la mélodie que vous produisez avec ce geste et observez la couleur du thé.
- Lorsque le mélange est homogène, ajoutez le reste d'eau et fouettez rapidement en faisant des W avec le poignet.
- Quand la boisson devient mousseuse, gardez les mains en coupe autour du bol et préparez-vous à boire. Recueillez-vous, respirez le parfum, observez la vapeur chaude qui monte jusqu'à votre visage.
- Si vous voulez suivre le cérémonial jusqu'au bout, faites tourner le bol dans vos mains deux fois dans le sens des aiguilles d'une montre et buvez-le en trois fois. Goûtez et savourez : la sensation de la porcelaine sur les lèvres, le thé qui coule dans la bouche, puis la gorge, et la chaleur qui se diffuse en vous. Une expérience incroyable !



Je me ressource à la maison

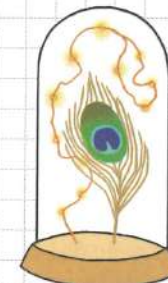
Vous voyez qu'avec votre déco green style, votre maison ressemble déjà à une petite oasis (au moins par l'ambiance). Grâce à ces petites touches, votre maison est devenue un lieu-refuge, où vous pouvez vous recharger en green vibes et vous ressourcer. Pour renforcer le green style, vous pouvez vous créer une sorte de petit autel végétal, où vous placerez ce qui vous rappelle la forêt, ce que vous y avez ramassé, et votre diffuseur d'huile essentielle, par exemple. Passez du temps chaque jour à le regarder, ce sera votre petit rituel shinrin yoku à la maison !

La cloche de curiosités

L'idée du cabinet de curiosités est d'exposer des objets rares ou étranges. Détournez le concept pour mettre en valeur vos petits trésors ramassés dans les bois et créer votre refuge green devant lequel vous ressourcer !

Le matériel

- 1 cloche en verre avec son socle, à défaut un grand bocal à bonbons
- de la mousse
- votre récolte : écorces, feuilles étranges, harmonie de feuilles de plusieurs couleurs, petite branche, glands, jolis galets...
- du sable
- des tiges en laiton à piquer (facultatif)
- du papier doré
- 1 petite guirlande à LED



Let's go !

Déposez sur le socle de la cloche une couche de sable, recouvrez de mousse et installez vos trésors. Si vous jouez sur l'effet d'accumulation, utilisez les tiges métalliques pour créer du relief : piquez un élément dessus, insérez l'autre extrémité sur la mousse et mettez un point de colle pour solidifier le tout. Mais vous pouvez aussi choisir un objet unique qui sera magnifié sous cloche. Recouvrez le boîtier de la guirlande avec du papier doré et placez-la dans la cloche.



Mes 3 déco minimalistes et végétales made in Japan

Transformer votre maison en forêt comme dans le petit monde d'Arrietty ? Vous avez déjà commencé avec les huiles essentielles et les plantes vertes, il ne vous reste plus qu'à aménager dans votre univers des espaces de calme et d'équilibre, qui vous aideront à vous recentrer. Le shinrin yoku, c'est tout un mode de vie : silence, slow life, minimalisme... Remember ? Adoptez l'art de l'épure à la japonaise. C'est BEAU et c'est feel good !

Minimalisme & nature = wabi-sabi

Le wabi-sabi dérive des principes bouddhistes et mélange deux concepts : le *wabi*, soit la recherche de la simplicité et l'attachement à la nature, et le *sabi*, qui représente le passage du temps et l'impermanence. Pour résumer ces notions pas très faciles à appréhender pour nous, Occidentaux : ce qui est simple, imparfait, usé ou fané est poétique, et c'est beau !

Ma déco wabi-sabi

Le principe de la déco wabi-sabi : ne pas vous laisser envahir par un trop-plein d'objets, refuser la surconsommation, qui est une source de stress. Le wabi-sabi crée une atmosphère douce et harmonieuse, qui vous invite à vous recentrer sur l'essentiel et à vous ancrer dans le réel.

How to do : ma déco wabi-sabi

Choisissez des matériaux bruts (bois, pierre), des couleurs naturelles et douces (blanc, gris, brun). Décorez avec des objets qui ont une âme, faits main, patinés par le temps. Les objets de famille, la récup' et le recyclé sont très wabi-sabi grâce à l'usure du temps et aux petits défauts naturels qui les rendent uniques.

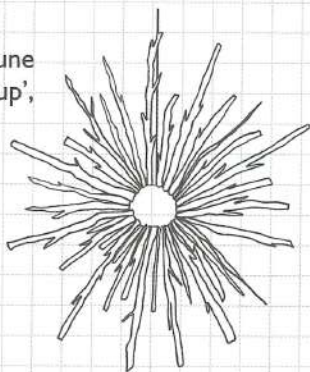
Les petites idées wabi-sabi : le rondin de bois comme table de chevet, la lampe en papier recyclé, le tabouret usé en bois brut, le fauteuil élimé recouvert d'un jeté de lin délavé, les assiettes en grès, les tasses en céramique craquelée... C'est romantique, non ?

DIY : je crée une couronne wabi-sabi

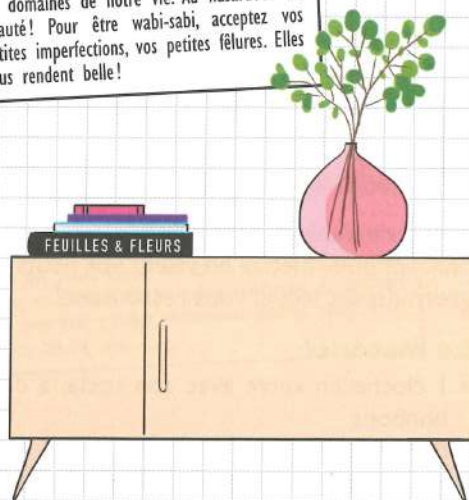
Envie de profiter de vos balades en forêt pour rapporter une touche de green dans votre maison ? Sur le principe de la récup', imaginez de jolis objets wabi-sabi, comme une élégante couronne végétale ronde à accrocher au mur !

Le matériel

- des branches de différentes longueurs (entre 20 et 50 cm)
- du carton
- 1 pistolet à colle
- 1 sécateur



Le wabi-sabi, ça s'applique à tout, et à tous les domaines de notre vie. Au hasard... en beauté ! Pour être wabi-sabi, acceptez vos petites imperfections, vos petites fêlures. Elles vous rendent belle !



Let's go !

Découpez dans le carton un cercle avec un trou au centre pour former la base de votre couronne, sur laquelle vous collerez vos branches en cercle. Placez les branches longues à intervalles réguliers sur la base en carton comme pour former un soleil (en gardant le creux au milieu). Fixez-les avec le pistolet à colle. Coupez les autres branches à différentes longueurs et remplissez les espaces vides. Utilisez un ruban ou un adhésif double face pour fixer votre couronne au mur.

L'ikebana, l'art floral japonais

Apportez de la couleur et de la grâce à votre déco ! Ikebana se traduit par « faire vivre les fleurs ». Comme la cérémonie du thé, c'est un art traditionnel du Japon qui répond à des règles strictes. Il est né dans les temples bouddhistes, où les bonzes présentaient des fleurs comme offrandes. Il a ensuite été adopté par les samourais et les grands seigneurs. C'était un signe de raffinement, et même, un objet de méditation ! L'ikebana est encore très pratiqué aujourd'hui.

Entrez dans le flow !

Pourquoi se prendre la tête pour arranger trois fleurs dans un pot ? Loin d'être un bouquet, l'ikebana est une sorte de sculpture végétale. C'est en réalité un vrai moyen d'expression, qui vous permet de laisser libre cours à vos émotions et à votre imagination pour sublimer la nature. Et pendant que vous créez, vous êtes absorbée dans le flow, votre esprit se calme et se focalise, comme dans une méditation. Vous accédez à tout un univers d'équilibre et d'harmonie. Flower power !

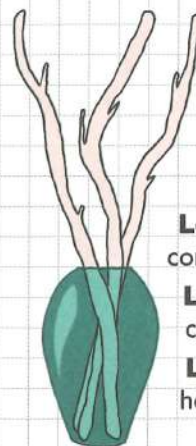
Comment ça marche ?

Le principe est de jouer avec l'espace, les couleurs et les volumes pour créer un micro-univers célébrant l'harmonie du monde. Les végétaux sont utilisés comme symbole des trois éléments : l'homme, la terre et le ciel. C'est la ligne que chaque élément dessine dans l'espace qui va déterminer sa symbolique.

Le ciel sera représenté par une forme haute, dressée, qui culminera dans la composition, ce peut être par exemple une branche ou une fleur à tige rigide.

L'homme sera symbolisé par un végétal de taille moyenne, des fleurs délicates ou un feuillage texturé par exemple.

La terre sera marquée par un végétal plus volumineux, plus large et plus horizontal, une grosse fleur par exemple. Tout un poème !



Je réalise mon ikebana

1. Je choisis mes fleurs

Il existe des écoles d'ikebana, tant ses codes sont complexes. Mais *no pression*, vous pouvez essayer sans prétention. Trouvez votre inspiration lors de vos sorties shinrin yoku : laissez-vous capter par ce qui vous plaît, commencez à imaginer un ensemble harmonieux et ramassez les fleurs et les végétaux nécessaires. Au besoin, complétez chez le fleuriste.

Be zen & slow!

Quand vous créez un ikebana, ne vous pressez pas et concentrez-vous. Pour rester dans l'esprit zen, trouvez d'abord le calme en vous et soyez consciente de chaque geste, tout dans le processus est important!



2. Je réunis mon matériel

- 1 contenant approprié (il sublimerait votre composition) : coupe, vase en céramique, bambou, souche d'arbre, pierre creuse, bois flotté...
- 1 sécateur
- 1 pique-fleurs en métal pour fixer les végétaux, à défaut un bloc de mousse
- des végétaux de saison : branches, feuilles, fleurs... de diverses formes, textures et couleurs.

3. Je me lance!

Prenez en main chaque élément un par un : les feuilles, les branches, les fleurs, les tiges. Analysez leur caractéristique, leur forme, leur beauté. Prenez votre temps et, suivant ce que chacun vous évoque et ce que vous cherchez à exprimer, commencez à imaginer votre composition. Ensuite, coupez, taillez, effeuillez pour préparer les éléments.

Posez le pique-fleurs au centre du vase et versez de l'eau jusqu'à affleurer le haut des piques.

Installez d'abord la plante qui représente le ciel sur un des côtés du pique-fleurs, haute et bien dressée. Sous le ciel, positionnez la plante «homme», au centre du pique-fleurs. Enfin, la plante «terre» peut être placée plus ou moins penchée de côté pour se rapprocher de l'horizontalité.

Faites-vous confiance, jouez sur les décalages de hauteur et de profondeur pour composer des lignes harmonieuses. Parfois, il suffit de bouger un peu une fleur ou une feuille pour créer plus de profondeur ou corriger un déséquilibre. Libérez votre créativité! Pour finir, utilisez quelques feuilles pour cacher les piques. Bravo!



Les 3 clés d'un ikebana réussi

Clé 1 : la composition doit être asymétrique pour évoquer le mouvement de la vie.

Clé 2 : l'ikebana est fait pour être vu de face, à hauteur des yeux, et placé devant un mur. Attention, en le créant, on a tendance à le regarder de haut!

Clé 3 : ne surchargez pas, jouez aussi avec l'espace vide, ça doit rester simple, naturel et léger. *Think minimalist!*



Je médite en déco avec l'enso

L'enso, c'est quoi?

L'enso est une calligraphie qui représente un cercle, symbole zen de l'illumination, du vide et de l'infini. L'enso était habituellement pratiqué par les moines, d'un trait d'encre continu durant la méditation. Aucun moyen de faire un brouillon ou de s'y reprendre, le dessin s'exécute d'un seul geste. L'idée est que dans l'exécution ininterrompue de ce geste, l'esprit se centre et médite plus facilement. L'enso est aussi un symbole d'harmonie. *A priori*, un cercle ne laisse que peu de place aux variations, pourtant cette forme est à la fois très simple et très complexe, et entre les mains des maîtres zen, les formes sont infinies. Régulière ou tourmentée, fine ou double, lisse ou cabossée, la ligne évoque selon les cas la force, le dynamisme, le charme, l'immobilité, la nostalgie...

Express yourself!

Envie de tester? C'est un bon exercice pour exprimer vos émotions, un indicateur

visible de votre état d'esprit, et vous

vous découvrirez une nouvelle occasion de vous recentrer et de faire l'expérience d'un moment unique. Attention, il ne faut pas confondre simplicité et facilité : l'idée est de créer d'un seul mouvement, instinctif, brut, vrai. Pas un cercle parfait. Cherchez le geste juste et fluide, c'est votre main qui guide, pas votre esprit. Laissez votre corps s'exprimer. Vous êtes unique, votre façon de tracer est donc unique aussi! Soyez seulement présente et concentrée sur ce que vous faites.

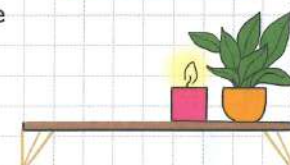
Je fais mon tableau

Prenez un gros pinceau et de la peinture, asseyez-vous le dos droit devant la feuille, laissez votre respiration s'apaiser. Au bout de quelques minutes, quand vous êtes prête, commencez votre trait, ne bloquez pas le souffle car l'expiration équivaut à lâcher quelque chose. Techniquement parlant, il n'y a pas de règle, le trait peut commencer à n'importe quel endroit et tourner dans n'importe quel sens, il peut être fermé ou ouvert. Il ne reste plus qu'à mettre votre œuvre sous verre et à la suspendre chez vous!



Le petit truc

Plus la feuille est grande, plus vous lâchez prise facilement, et plus vos sentiments profonds s'expriment dans le geste!



City tour version shinrin yoku

Soyons clairs, vous pouvez vous ressourcer à la maison, mais vous pouvez aussi le faire en plein centre-ville. Vous ne faites plus attention aux arbres et aux plantes qui poussent en ville, pourtant ils peuvent prolonger votre immersion dans le shinrin yoku au quotidien. Cultivez votre green attitude n'importe où, n'importe quand ! Trouvez des petits refuges partout autour de vous. *Magic is everywhere!*

Je trouve mon lieu de shinrin yoku chouchou au pied de chez moi

Le mieux est de choisir un lieu le plus proche de chez vous, mais le meilleur endroit, c'est surtout celui qui vous plaît !

Mon shinrin yoku refuge

Asseyez-vous confortablement de façon à voir tout ce qui vous entoure. Prenez conscience de la nature qui se déploie devant vous. Contemplez pendant une dizaine de minutes. Regardez plus précisément l'un des éléments, par exemple un arbre, et détaillez sa forme, ses couleurs, ses branches, ses feuilles...

Puis élargissez votre vision à l'espace autour, et laissez l'arbre se fondre dans une vue panoramique. Éveillez vos sens. Écoutez les bruits des oiseaux, le vent dans les branches, imprégnez-vous de l'ambiance. Votre respiration devient calme et régulière. Vous évacuez vos tensions et vos résistances.

Ressentez comme les éléments naturels vous pénètrent, comme ils vous apaisent. Leurs vibrations se mettent en résonance avec votre moi profond et vous vous sentez bien, tranquille, même au milieu des bruits et de l'agitation de la ville.

Je m'ancre dans mon refuge

Faites de ce lieu un point d'ancrage positif dans lequel vous vous ressourcez et visitez-le aussi souvent que possible. L'ancrage est une technique qui associe dans votre esprit une émotion à un objet (ou ici un lieu). Ainsi, chaque fois que vous viendrez dans votre lieu-refuge, vous éprouverez un peu plus de sécurité et de bien-être en communion avec la nature. Très vite, vous retrouverez quasiment instantanément la paix, la sécurité et la quiétude !



Les petits endroits secrets pour faire du shinrin yoku

Les parcs

Ok, on n'est pas à la campagne, mais les parcs, grands ou petits, offrent des sphères de calme bienvenu. Des arbres, un coin de pelouse, un massif de fleurs, ça suffit déjà pour vous déstresser et pour faire une méditation de pleine conscience. Un petit bonheur de gagné ! Collectionnez-les : mieux vaut plein de petits moments de bonheur réguliers en ville qu'un grand moment rare en forêt !

Les jardins partagés

Très tendance, les jardins collectifs existent dans toutes les grandes villes, ils se développent de plus en plus. Pour la plupart, ils se situent en pleine ville, et on s'y retrouve pour cultiver des légumes, des plantes aromatiques, des fleurs... Vous n'avez pas besoin de savoir jardiner, ce sont des lieux communautaires pour se rencontrer et échanger, apprendre à faire germer des graines, préparer du compost, fabriquer un nichoir... Et tout ça dans une atmosphère joyeuse ! Pour celles qui n'ont pas la main verte, vous pouvez aussi simplement vous y promener quand vous êtes en manque de green.

Les petites jardinières au coin de ma rue

Vous n'avez pas de balcon mais vous aimeriez faire pousser des fleurs ? Squattez la jardinière au coin de votre rue ! C'est désormais possible dans de très nombreuses villes. Il suffit de déposer une demande à la mairie pour obtenir un permis de végétaliser. En prime, on vous offre parfois un kit de plantation et des conseils et astuces techniques (merci du service rendu pour embellir votre quartier !).



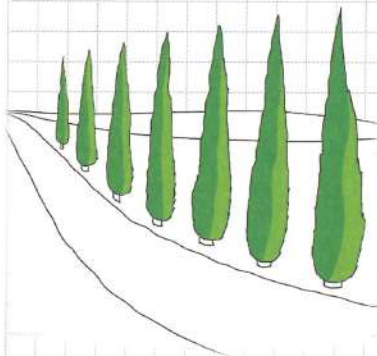
Chapitre 5

Mon programme shinrin yoku de développement personnel

Le shinrin yoku est bien plus qu'une méthode antistress. Approfondir sa découverte du shinrin yoku, c'est approfondir sa connaissance de soi. Au fur et à mesure, vous faites le silence en vous, vous vous mettez à l'écoute de votre moi profond, vous reprenez contact avec celle que vous êtes vraiment et apprenez à mieux vous connaître. Marcher en forêt, c'est un vrai parcours de développement personnel pour avancer dans la vie en cultivant son plein potentiel !

5 semaines de shinrin yoku

Ce programme dure 5 semaines, à raison d'un bain de forêt d'1 à 2 heures chaque semaine. Mais la réflexion initiée en forêt ne s'arrête pas là, et entre deux shinrin yoku, des exercices à faire chez vous, au quotidien, vous aideront à avancer.



Comment ça marche ?

Ces bains de forêt sont comme des balises, ils correspondent à des étapes sur votre chemin de vie. Les exercices proposés sont des outils de développement personnel qui vous guident, pour que ces moments d'apaisement, d'écoute et de douceur vous permettent d'en apprendre plus sur vous-même et d'évoluer dans votre vie.

Chaque bain de forêt sera constitué de plusieurs étapes : l'entrée dans le shinrin yoku, où vous vous connectez à



vos sens et à la nature ; un exercice spécifique, conçu pour vous ouvrir davantage à votre potentiel semaine après semaine. Enfin, un geste clôt la séance. Vous serez aussi invitée à pratiquer quelques exercices en attendant le prochain bain de forêt afin de poursuivre le travail.

Où réaliser mon programme ?

Choisissez des endroits connus dont vous appréciez la beauté ou des lieux que vous avez envie de découvrir. Le plus important dans votre choix, c'est d'être là où vous vous sentez bien et en sécurité.

Tenez un journal !

Après chaque shinrin yoku, prenez le temps d'écrire ce que vous avez vécu et votre ressenti émotionnel. À la fin du programme, en le relisant, vous serez contente de voir votre évolution !



Semaine 1 : Je lâche prise !

Apprendre à lâcher prise est tout un cheminement. Mais la nature a tout prévu pour vous aider à laisser de côté les émotions négatives qui vous empêchent d'aller bien et d'avancer. Nul besoin de forcer, quand vous décidez de vous offrir une pause en forêt, le bouton « stop » s'enclenche directement du côté des émotions telles que la colère, le chagrin et la peur. Grâce à ce shinrin yoku, vous mettez KO les mauvaises vibrations qui vous parasitent. Faites confiance à ce qui va arriver !

Avant de commencer : je me débarrasse de mes soucis

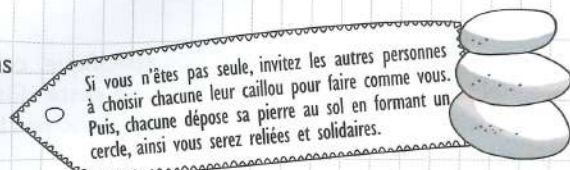
En entrant dans la forêt, cherchez une pierre qui symbolisera vos préoccupations, petites ou grandes. Vous pouvez choisir une grosse roche ou des petits cailloux, qui représenteront ce qui vous perturbe et vous fait souffrir. Ne réfléchissez pas trop, prenez simplement la pierre dans vos deux mains, fermez les yeux et faites quelques respirations profondes. Appréciez la texture, le poids de la pierre. Puis pensez au problème qui vous tracasse. Concentrez-vous et demandez intérieurement à la pierre de le garder avec elle.

C'est une manière très concrète de réaliser que les problèmes ne vous appartiennent pas, et que vous n'avez pas besoin de faire face en permanence aux difficultés. Accordez-vous un peu de répit en vous allégeant symboliquement de ce qui vous pèse, cela libérera spontanément de l'espace dans votre esprit et vous lâcherez prise. De toute façon, si vous aviez encore besoin d'y réfléchir, la pierre sera toujours là à votre retour, mais peut-être que vous ne vous en souciez plus vraiment, qui sait ?



Prenez à nouveau quelques respirations profondes et prenez conscience que la pierre qui pèse dans votre main est un poids dont vous êtes soulagée, au moins temporairement. Enfin, ouvrez les yeux et posez la pierre à terre : vos soucis ne sont plus avec vous. Ne vous sentez-vous pas un peu plus légère tout d'un coup, comme si vous aviez lâché du lest ? Vous pouvez partir en promenade l'esprit libre !

Si vous n'êtes pas seule, invitez les autres personnes à choisir chacune leur caillou pour faire comme vous. Puis, chacune dépose sa pierre au sol en formant un cercle, ainsi vous serez reliées et solidaires.



L'entre dans le shinrin yoku : je me connecte à mes cinq sens

Le ou les cailloux déposés au sol marquent le seuil du shinrin yoku. À partir de là, marchez seule et partez dans la direction que vous souhaitez, en avançant lentement. Observez ce qui vous entoure, inventoriez votre environnement immédiat avec tous vos sens. Par exemple, percevez la température ambiante, la chaleur ou la fraîcheur, le confort de votre démarche et le contact de vos pieds sur la terre. Laissez vos pieds se promener, allez où vous voulez et ajustez votre pas, sa cadence est le reflet de votre rythme intérieur. Arrêtez-vous pour admirer, revenez en arrière, variez votre parcours selon vos envies. Détectez les odeurs, les sons proches, les bruits plus lointains... Laissez-vous porter par l'atmosphère de la forêt.



Exercice : je me libère !

Sentez le flux de l'air dans vos narines, vos poumons et au besoin desserrez votre ceinture pour respirer aisément l'air de la forêt. Si vous réalisez que le mental reprend le contrôle de vos pensées, ramenez immédiatement votre attention sur le moment présent et sur votre respiration.

Prenez conscience de votre état intérieur. Les arbres et l'ambiance de la forêt peuvent susciter des émotions fortes. Ne les réprimez pas, car l'écoute et l'expression de soi sont souvent occultées dans la vie quotidienne. Là, ne faites pas le tri, mettez plutôt des mots sur ce que vous ressentez. Essayez d'être précise et exprimez-vous à haute voix, en toute honnêteté.



Il se peut que vous soyez en colère, triste, frustrée... Ne vous jugez pas : souvenez-vous que vous n'êtes pas ces émotions. Ne résistez pas, laissez-les vous traverser. Mais il se peut aussi que la forêt fasse jaillir en vous des émotions très positives et que vous ayez le sourire. Quoi qu'il en soit, clarifiez vos sensations, car c'est le premier pas vers la sérénité. Continuez à marcher tranquillement, la forêt fera le reste et abaissera votre température émotionnelle jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisée.

Je termine mon shinrin yoku

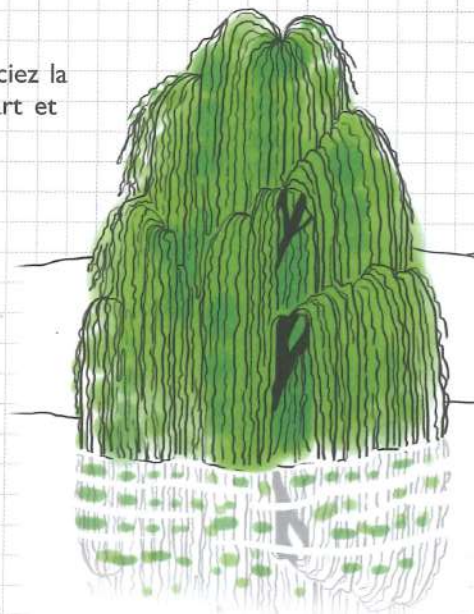
Quand vous en avez fini, félicitez-vous et remerciez la forêt. Revenez lentement à votre point de départ et remerciez aussi votre pierre.

Mon bilan

Prenez quelques instants pour vous remémorer les émotions que vous avez vécues. Derrière chacune d'elles se cache un besoin important. Pouvez-vous l'identifier ? S'il y avait de la colère ou une émotion déplaisante, cela indique que votre besoin n'est pas comblé... Alors que la joie ou une émotion agréable signifie qu'il est satisfait.

Avant le prochain shinrin yoku...

Durant la semaine à venir, poursuivez votre réflexion et demandez-vous quel besoin devrait être mieux écouté dans votre vie et comment le satisfaire.



Semaine 2 : Je me donne les moyens pour réaliser mes rêves



Est-ce que les bienfaits du lâcher-prise se sont fait sentir cette semaine ? Des besoins inconnus cherchent-ils à émerger ? Il est possible que votre ressenti ait évolué et que vous y soyez plus réceptive. Libérée de ce qui vous freine, suivez vos besoins profonds !

Il est maintenant impératif de vous régénérer en profondeur afin de vous donner l'énergie pour réaliser vos aspirations. Ce shinrin yoku va vous donner la foi en votre potentiel et recharger vos batteries. Les énergies de la forêt sont contagieuses. Vous allez vous en imprégner et votre vitalité grimpera en flèche !

S'entre dans mon shinrin yoku : l'enracinement

En entrant dans la forêt, faites une pause, debout, les deux pieds écartés de la largeur du bassin, les bras ballants et les épaules détendues. Commencez par prendre quelques respirations longues et profondes.

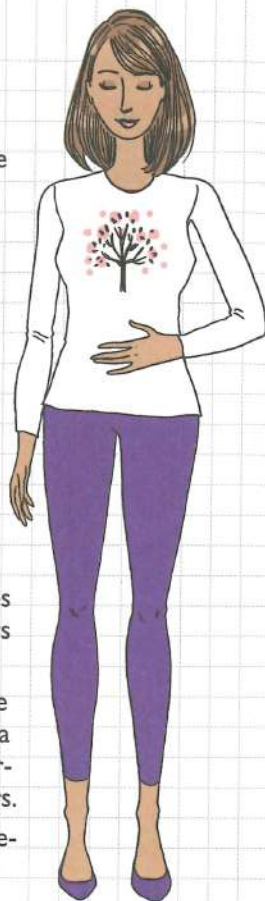
Lorsque vous vous sentez prête, fermez les yeux et portez votre attention sur vos pieds. Prenez appui sur toute la surface du pied, depuis le talon jusqu'aux orteils. Sentez comme vous êtes solidement plantée sur le sol. Prenez conscience que vous êtes reliée à la Terre, percevez sa force et son soutien inébranlable dans vos pieds.

Maintenant, imaginez que des racines poussent sous la plante de vos pieds, elles grandissent et s'enfoncent profondément dans la terre. Attardez-vous sur cette idée d'avoir des racines. Que ressentez-vous ?

À présent, vous êtes un arbre, vos jambes et votre torse forment le tronc. Éprouvez la solidité et la puissance de votre tronc. Comment est-il ? Jeune et flexible ou plus ferme ? Vos bras et vos mains composent ses branches bercées par le vent, elles s'ouvrent et se tendent vers le ciel, vers la douce chaleur du soleil.

Autour de vous, vous sentez qu'il y a d'autres arbres, et une multitude de plantes. Vous faites tous partie de la forêt, et vous êtes reliés ensemble. Il y a aussi des animaux qui vivent là, les cerfs, les écureuils, les oiseaux... Vous partagez le même espace. Sentez ce que cela fait d'être un arbre dans cet univers.

Quand vous vous sentez prête, ouvrez les yeux et mettez-vous tranquillement en marche, tous les sens en éveil.



Exercice : le tree hug énergisant

Je choisis un arbre

Promenez-vous l'esprit ouvert et dans le moment présent. Avancez jusqu'à ce que vous vous sentiez attirée par un arbre. Laissez-vous guider par votre instinct, en général vous le repérez de loin et il domine le paysage de sa majesté et sa vigueur. Peu importe son espèce, cependant évitez de choisir un arbre malade.

Je rencontre mon arbre

Entrez en contact avec lui doucement. Commencez par observer de loin sa ramure, son tronc, ses couleurs... Avancez jusqu'à vous placer sous ses branches, là vous entrez dans son énergie. Si c'est possible, mettez-vous pieds nus. Tournez vos paumes de mains dans la direction de son tronc et présentez-vous. L'arbre est un être vivant, il mérite d'être respecté. Comme vous n'auriez pas l'idée d'entrer chez un ami sans vous annoncer, faites de même avec l'arbre : demandez-lui intérieurement la permission de vous approcher de lui.



Je l'écoute

Ensuite, dirigez les paumes de mains vers son tronc. Respirez calmement et attendez de ressentir quelque chose. À un moment donné, vous aurez l'impression que l'air est plus dense, ou l'atmosphère plus douce, ou encore vous allez vous sentir attirée vers l'avant. Ce sont des signes que l'arbre accepte de vous accueillir. Rapprochez-vous jusqu'à poser les pieds sur ses racines et touchez son écorce doucement avec les mains. Restez détendue et soyez attentive aux sensations que cela vous procure.



Je me recharge en énergie

Pour vous recharger profondément, placez-vous le dos contre le tronc, l'arrière de la tête contre l'écorce. Glissez la main gauche dans le bas de votre dos au niveau du sacrum, la paume sur l'arbre. Posez votre main droite sur le plexus solaire. Inspirez tranquillement, expirez doucement, sans rien forcer. Demeurez attentive à ce que cela déclenche en vous, accueillez les sensations. L'énergie circule entre vous et l'arbre par la respiration, laissez faire. Vous pouvez sentir des picotements dans les mains ou d'autres sensations agréables dans le corps qui témoignent de l'échange énergétique. En général, quelques minutes sont suffisantes, rarement plus de dix, pour vous sentir pleinement détendue et ressourcée. Vous pouvez vous redresser.



Je termine mon shinrin yoku

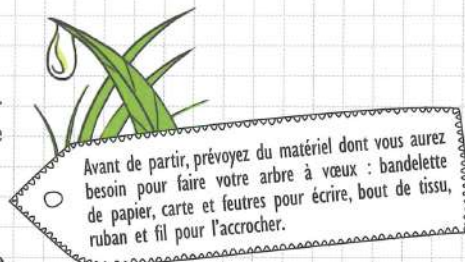
Remerciez votre arbre intérieurement ou à voix haute, mais surtout ressentez de la gratitude pour le cadeau qu'il vous a fait. Vous êtes profondément revitalisée, savourez cette sensation.

Mon bilan

Maintenant que vous avez fait l'expérience de l'énergie prodigieuse qu'un arbre peut offrir, vous captez les fondements de l'attitude juste à adopter pour aller plus loin dans votre recherche d'équilibre : vous ancrer et capter l'énergie qui vous fait avancer dans la vie. Durant la semaine suivante, réservez quelques minutes le matin avant de commencer la journée pour faire l'exercice de l'enracinement. Vous n'avez pas besoin d'aller en pleine nature, il peut se pratiquer chez vous. Grâce à cet exercice, entretenez votre belle énergie toute neuve et rayonnez !

Semaine 3 : Je pose mes intentions

Pleine d'énergie, vous êtes prête à lancer vos projets de vie, prête à réaliser vos désirs. Grâce à ce shinrin yoku qui ouvre votre corps et votre cœur, vous oserez exprimer votre intention, prochaine étape vers la concrétisation de vos envies. Pour cela, vous allez vous inspirer des arbres à vœux de la tradition chamanique et confier votre souhait à la forêt.



J'entre dans mon shinrin yoku

Entrez dans la forêt. Arrêtez-vous les deux pieds bien ancrés dans le sol. Commencez par faire 5 respirations profondes, inspirez par le nez et remplissez d'air votre cage thoracique, marquez un temps d'arrêt et expirez doucement par les narines. Fermez les yeux et ravivez vos sens : percevez les sons, les bruits, les murmures. Qu'entendez-vous ? Ensuite, repérez les odeurs, que vous reconnaissez ou non. Puis éprouvez la sensation agréable et rassurante de vos pieds sur la terre. Finalement, goûtez l'air ou les gouttes de pluie du bout de la langue. Quand vous vous sentez prête, ouvrez les yeux et contemplez d'un œil neuf ce qui vous entoure.

Exercice : l'arbre à vœux

Commencez à marcher tout doucement dans la direction qui vous attire. Trouvez un endroit où vous pourrez vous asseoir confortablement et prenez place calmement. Restez immobile, bien assise. Regardez autour de vous, respirez paisiblement. Connectez-vous à l'environnement. Vous pouvez fermer les yeux ou les laisser mi-clos pour cette méditation. Prenez votre temps, il faut au minimum 5 minutes pour entrer en communion avec votre guide intérieur, mais si vous pouvez rester assise une vingtaine de minutes, c'est encore mieux !

Je me connecte à la nature

Prenez conscience de votre souffle qui va et vient calmement. Relâchez vos muscles, puis prenez le temps de sentir que vous faites partie de ce lieu, comme tous les êtres vivants qui y demeurent. Vous n'êtes pas arrivée là par hasard ; sentez comme c'est bon d'être entourée de ces fleurs, ces arbres, ces animaux. Ressentez ce phénomène de communion fabuleuse avec la nature.



Je médite mon vœu

La connexion avec la nature ouvre la porte de votre cœur et vous rend réceptive à vos intuitions. Interrogez-vous : de quoi avez-vous besoin ? Si vous trouvez que votre vie est bancale, quel souhait pouvez-vous formuler ?

Ne cherchez pas de réponse logique, mais laissez les questions cheminer en vous. Des images, des émotions ou des pensées peuvent surgir, notez-les mentalement. Laissez votre désir essentiel, ce que vous souhaitez faire fleurir dans votre vie monter à la conscience.

Je confie mon vœu à la forêt

Quand vous l'avez reconnu, ouvrez les yeux et formulez-le en quelques mots. Commencez par : « Je me souhaite... » et choisissez des mots simples, concis et positifs.

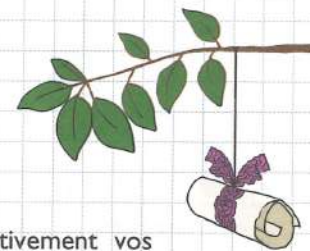
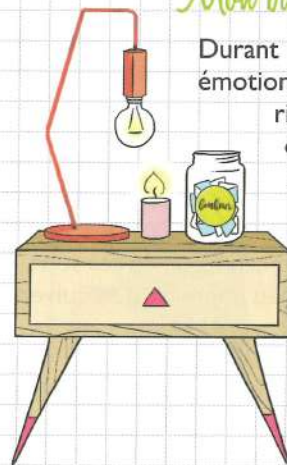
Notez-le sur votre papier, enroulez-le et nouez-le avec un ruban. Levez-vous et partez à la recherche de l'endroit où l'accrocher. Prenez votre temps pour choisir l'arbre, sentir celui qui vous appelle. Accrochez votre vœu en conscience. Engagez-vous dans ce geste, et faites confiance à l'univers pour vous aider à concrétiser l'intention que vous avez formulée.

Je termine mon shinrin yoku

Remerciez l'endroit qui vous a accueillie pour votre méditation et l'arbre qui porte votre vœu.

Mon bilan : j'attire à moi le succès

Durant la semaine suivante, écoutez attentivement vos émotions. Souvent, le désir provient d'un manque. Ne nourrissez pas ce manque, et ne vous focalisez pas sur les résistances ou les doutes. Au contraire, ayez confiance en vous et en l'univers. Imaginez-vous comme si votre vœu était réalisé, projetez-vous dans la situation et éprouvez-en les émotions positives, la joie, l'excitation et le bien-être. Croire fermement à la réalisation de votre vœu et vibrer dans cette harmonie, c'est faire intervenir la loi d'attraction. L'univers vous écoute et peut vous donner toutes les chances de réussir !



Semaine 4 : Je crée mon changement !

À présent, vous avez posé vos intentions, c'est un premier pas vers la réalisation de vos projets, un engagement pour transformer votre vie et concrétiser vos besoins et vos envies. Vous avez fait tomber vos barrières, emmagasiné une bonne dose d'énergie et semé des graines pour attirer à vous le succès. L'objectif de ce shinrin yoku est d'alimenter votre imagination afin de libérer vos talents naturels. Vous allez travailler votre inspiration, imaginer les actions à mettre en place pour atteindre votre but et réaliser vos rêves. Tout est possible !



S'entre dans mon shinrin yoku

Munissez-vous d'un carnet et d'un stylo pour ce shinrin yoku.

Je me calme

Entrez dans la forêt et restez un moment debout, à l'orée d'une clairière. Plantez vos deux pieds fermement dans la terre et faites des étirements doux du dos et des épaules.

- Inspirez et soulevez le haut des épaules jusqu'aux oreilles, maintenez quelques instants et relâchez en expirant bruyamment.
- Tendez les bras en arrière, joignez les mains dans le dos et entrecroisez les doigts. Inspirez en tendant les coudes, maintenez quelques instants et relâchez.

Je me connecte à mes cinq sens

Ensuite, connectez-vous à la forêt. Fermez les yeux et faites des respirations profondes et amples. Portez votre attention sur la qualité de l'air qui entre et qui sort par vos narines, comment est-ce ? Chaud, tiède, doux, râpeux ? Exagérez votre inspiration et forcez un peu votre expiration. Sentez l'air qui glisse sur votre peau et même traverse vos vêtements, comment est-ce ? Comment vous sentez-vous à l'instant présent dans cet endroit ?

Écoutez les sons sans chercher à les identifier, captez un de ces sons, un pépiement d'oiseau, un grondement sourd, peu importe, puis suivez-le jusqu'à ce qu'il s'éteigne.

Amenez votre attention vers vos pieds posés sur la terre, remuez vos orteils doucement. Basculez légèrement – mais sans décoller les talons – vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés. Laissez votre corps se balancer doucement à son rythme.



Quand vous êtes prête, prenez une bonne inspiration et ouvrez les yeux. Regardez autour de vous comme si c'était la première fois que vous voyiez ces lieux et mettez-vous en marche très lentement.



Exercice : je booste ma créativité

Trouvez un joli endroit pour vous installer. Asseyez-vous, prenez votre carnet : vous allez composer un haïku (voir p. 28). Écrivez le mois ou la saison, puis un autre mot simple qui capture l'atmosphère de la journée. Ensuite, captez un mouvement, une sensation... À présent, écrivez votre haïku.

Restez calme, puis, lorsque vous sentez que vous avez terminé, remerciez la forêt et partez.



Mon bilan

Grâce aux haïkus, vous cultivez votre imagination, vous entraînez votre esprit à créer des solutions. Une qualité indispensable pour imaginer un plan et mettre en place les actions qui vous mèneront à une vie plus épanouie !

Semaine 5 : Je trouve l'harmonie

Il est probable qu'à présent, vous perceviez mieux la connexion profonde qui vous relie à la nature, un élément qui vous apporte de la stabilité et une belle cohérence intérieure. Dans ce shinrin yoku, vous apprenez à discerner le merveilleux et la beauté, pour gagner en enthousiasme et en joie de vivre. L'enjeu ? Vous sentir en harmonie avec ce qui vous entoure, mais surtout avec vous-même, pour être sûre d'avancer dans la bonne direction et construire votre bonheur !

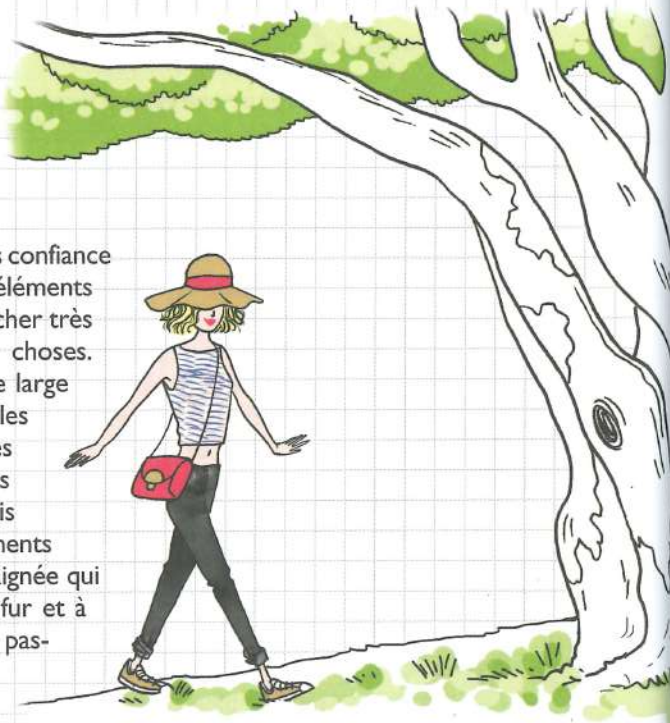
S'entre dans mon shinrin yoku

Prenez un sentier et commencez à marcher lentement, très lentement. Immergez-vous avec vos sens en éveil : déroulez vos pieds, éprouvez la souplesse du sol sous vos chaussures. Respirez tranquillement, sentez la caresse de l'air sur votre visage, appréciez sa douceur. Ouvrez les narines et captez les odeurs d'humus et de fleurs. Prenez conscience des oiseaux qui pépient au loin, puis du craquement des branches, là, sous vos pas. Connectez-vous petit à petit à la forêt. Que ressentez-vous à être là ?



Exercice : je m'harmonise

Regardez autour de vous comme si vous aviez des yeux tout neufs. Le vert des feuilles, d'autres touches de couleur, la verticalité des troncs, la lumière... Faites confiance à votre regard pour qu'il se porte sur des éléments qui vous feront du bien. Continuez à marcher très lentement et observez toutes les jolies choses. Maintenant, prenez une vue panoramique large et cherchez ce qui est en mouvement : les nuages qui passent dans le ciel, la cime des arbres qui se balance, les feuilles soulevées par le vent, les herbes qui ondoient... Puis ramenez votre regard sur les mouvements tout proches : le papillon qui volette, l'araignée qui tisse sa toile, l'oiseau qui s'envole... Au fur et à mesure, sentez comment cela ouvre un passage en vous : votre souffle se libère et vous sentez que vous avez votre place dans le plus beau des univers.



Je détecte les mandalas naturels

En sanskrit, le terme *mandala* signifie « cercle ». Dans la tradition bouddhiste, c'est une représentation de l'univers utilisée comme support de méditation par les moines. Le mandala s'organise en symétrie à partir d'un point central. Maintenant que votre œil est grand ouvert sur les petites et grandes merveilles de la forêt, essayez de repérer les mandalas dans la nature. Cherchez bien, autour de vous, une profusion de motifs de mandalas se manifeste. Vous voyez ? Le cœur d'une fleur, les toiles d'araignées, les coquilles d'escargots, le tourbillon de l'eau...

J'élabore un mandala grandeur nature



Harmonisez-vous tout en célébrant la beauté de la nature grâce à la réalisation d'un mandala naturel. Choisissez l'endroit où installer votre mandala. Évitez de vous mettre sur un lieu de passage, mais il faut un espace suffisamment plat et dégagé. Au besoin, ôtez du sol ce qui pourrait vous gêner.

Il y a d'innombrables possibilités de couleurs et de formes. Glands, feuilles, branchages, plumes, écorces, cailloux... Ramassez ce qui est déjà au sol de manière à ne rien détériorer. Démarrez du centre : posez un marron ou une fleur et agrandissez vers l'extérieur, posez des brindilles ou des feuilles. Laissez votre imagination s'exprimer pour disposer harmonieusement les éléments. Vous pouvez dessiner des lignes droites qui partent du cœur ou remplir des cercles concentriques. Travaillez en symétrie et suivez votre inspiration !



Parfois, chaque chose trouve sa place comme par magie. Il se peut aussi que vous ayez tellement d'idées et de matériaux que soyez obligée de les trier. D'autres fois, il vous manquera LA feuille ou LE caillou parfait et vous devrez repartir en exploration. Suivez vos envies, le but n'est pas de réaliser un mandala parfait, mais de trouver une harmonie dans votre réalisation.



Mon bilan

Lorsque vous avez fini, regardez votre œuvre, elle est unique. Le résultat peut être différent de votre intention initiale. Mais c'est parce que vous avez construit le mandala avec votre intuition et votre ressenti, il est le reflet de votre état intérieur dans l'instant présent. Prenez



le temps de plonger dedans. Que ressentez-vous ? Notez mentalement les trois mots clés qui vous viennent spontanément à l'esprit. Ne réfléchissez pas, laissez émerger les mots qui arrivent de votre inconscient. Vous pourrez lors de la semaine suivante utiliser ces trois mots comme un point de départ pour y associer librement d'autres mots, des expressions, des événements, des personnes... Au fur et à mesure, les idées s'enchaînent et finissent par construire un tout significatif : c'est la direction à donner à votre vie, les actions à entreprendre pour concrétiser votre intention et mener une vie en harmonie, la vie qui vous convient et vous permettra de vous épanouir.

Après le programme...

Bravo, vous avez ravivé votre flamme ! Vous savez désormais agir et prendre les décisions qui alignent votre cœur et votre tête. Vous avez senti de manière très concrète à quel point le shinrin yoku engage tout votre être, combien étaient puissants son énergie et son ancrage. Ne doutez plus et continuez à avancer vers la vie qui vous correspond grâce à la forêt !



Chapitre 6

Mon programme shinrin yoku par saison

Le shinrin yoku, on en est vite addicte ! Parce qu'on ne peut plus s'en passer, nous vous avons préparé un joli programme pour chaque saison. Qu'il pleuve ou qu'il vente, vous aurez votre shoot de green life. Le petit plus : aucune chance de s'en lasser, puisque chaque moment de l'année est différent. Les odeurs, les feuilles, les couleurs... tout est sans cesse à redécouvrir ! C'est parti pour 12 mois de bains de forêt de saison !

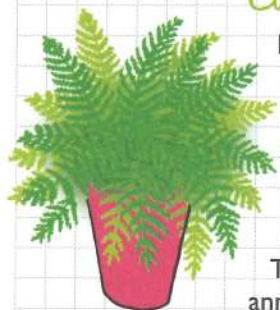
Je suis mes propres saisons

Même si vous n'en êtes pas consciente, les arbres et les plantes ne sont pas les seuls à suivre des cycles. Nous aussi, nous vivons des fluctuations au cours de l'année. Dans la vision orientale (la médecine traditionnelle chinoise, l'ayurveda...), le rythme des saisons est avant tout une histoire d'énergie. Chaque saison est porteuse d'une énergie particulière à laquelle il est bon de s'accorder, que ce soit physiquement ou mentalement.



Comment ça marche ?

Les programmes qui suivent sont constitués chacun d'un bain de forêt adapté à la saison, qui vous fera profiter au maximum de la forêt et de ses changements. Naturellement et intuitivement, pendant un shinrin yoku, vous bénéficiez des pulsations particulières de la nature. En synergie, des conseils vitalité, alimentation et bien-être vous sont proposés pour bien vivre l'énergie de la saison et être en pleine forme, bien dans votre corps et dans votre tête au quotidien. Tout pour accorder vos rythmes intérieurs à la saison et vivre une année 100 % feel good !



Au printemps : je prends un nouveau départ !

L'énergie de la saison

Au Japon, l'arrivée du printemps est célébrée comme un grand événement avec l'éclosion des cerisiers. La floraison dure une semaine et tout le monde s'organise pour le *oha-nami*, le pique-nique sous les cerisiers en fleurs. Chez nous aussi, la nature se réveille, et par la même occasion notre organisme se sent revivifié. Votre énergie toute neuve a envie de s'élancer. Laissez-vous emporter !

Mon shinrin yoku de printemps

J'entre dans mon shinrin yoku

Connectez-vous avec vos cinq sens. Regardez les bourgeons, dont la forme est différente pour chaque arbre. À l'extérieur, leurs feuilles forment de petites écailles pour les protéger pendant l'hiver. Regardez aussi les chatons sur le saule, le châtaignier, le bouleau ; les fleurs du chêne, du peuplier, du charme et du hêtre. Vous pouvez sentir les odeurs de l'aubépine, du tilleul et du lilas. Le parfum est différent d'une fleur à l'autre, testez-les !

Les fleurs de printemps à repérer : la jonquille, la primevère, l'anémone, la violette, le muguet...



Mon petit rituel shinrin yoku : j'éclos comme une fleur

Profitez d'une belle journée pour vous promener tranquillement dans la forêt. Prenez le temps de détailler toutes les nuances de couleurs : le jaune vif d'une fleur, le mauve ou le blanc des clochettes, le vert tendre d'une feuille ou celui plus acide de la mousse... Choisissez une fleur d'une couleur qui vous attire particulièrement. Rapprochez-vous, touchez-la si vous le souhaitez. Ensuite, faites comme si vous respiriez la couleur : inspirez et expirez tranquillement, en imaginant que l'air est porteur de cette couleur. Prenez quelques minutes pour respirer profondément et lentement, et laissez la couleur s'épanouir en vous. Son énergie vous imprègne.

Écoutez-vous : comment vous sentez-vous ? Dans quelle partie de votre corps avez-vous la sensation de l'absorber ?

Vous êtes à présent pleine de l'énergie de cette couleur. Pleine d'une énergie nouvelle. Profitez-en pour lancer de nouveaux projets !

Avant de quitter la forêt, exprimez votre gratitude aux arbres et à la nature qui vous a accueillie par un geste ou un simple mouvement de la main.





Clé énergie : le grand ménage

Le printemps est un élan de vie ! L'énergie s'intensifie au fil des mois. C'est le moment de prendre de nouveaux départs, à commencer par votre maison ! Car nettoyer votre intérieur est un acte très positif qui répond à un besoin de régénération, de purification tant de votre esprit que de votre vie.

Les principes du rangement détox

• Videz TOUS vos placards et empilez leur contenu sur le sol. C'est efficace pour trier sans rien oublier, et vous avez du même coup une vue globale de vos possessions. Regroupez les objets par catégories (livres, vêtements, papiers...) en faisant des sous-catégories.

• Triez, et jetez (ou mieux, donnez) ce qui vous encombre : le livre entamé mais jamais fini, le pantalon qui n'est pas à votre taille, la chaussette orpheline, le vieux pull démodé, le grille-pain qui ne marche plus...

• Rangez avec la méthode de pliage de la Japonaise Marie Kondo, pour gagner un maximum de place dans le dressing. Son secret : plier les vêtements façon origami pour les poser debout sur la tranche dans un tiroir. Rabattez les manches, puis roulez le rectangle obtenu pour en faire un petit boudin serré qui tient debout tout seul. L'avantage : plus besoin de fouiller, vous voyez d'un seul coup d'œil tous vos vêtements et pouvez choisir sans que la pile s'effondre.

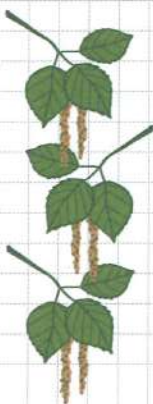
C'est si agréable d'avoir des placards nets et un intérieur ordonné ! Est-ce que vous ne respirez pas mieux chez vous ? Est-ce que vous ne vous sentez pas remplie d'une énergie toute neuve ?



Clé feel good : la sève de bouleau

Objectif détox !

La détox est une façon de nettoyer votre organisme. Au printemps, vous faites le grand ménage dans votre maison, faites-le aussi dans votre corps pour éliminer les toxines accumulées durant l'hiver et repartir allégée et pleine de pep's ! Le principe ? Adopter une alimentation très saine, avec beaucoup de légumes, éviter les produits industriels et raffinés (lourds et créant des toxines). Le petit plus : la cure de sève de bouleau, pour stimuler les organes chargés d'évacuer les déchets (les émonctoires). Résultat : un bon coup de boost, plus de vitalité, de légèreté et de bien-être.



Mon ingrédient détox magique : la sève de bouleau

Au printemps, la sève monte dans les arbres depuis les racines jusqu'aux feuilles. La sève fraîche récoltée sur les bouleaux est capable de vous transmettre une part de l'énergie vitale de ces arbres. Très riche en minéraux alcalinisants (réduisant l'acidité de l'organisme), la sève de bouleau a des propriétés drainantes et diurétiques qui favorisent l'élimination des déchets organiques, avec des effets bénéfiques sur les articulations, les problèmes de peau et la déprime. Elle purifie l'organisme avec beaucoup de douceur et lui donne un coup de booster bienvenu en cette saison !

En pratique

Au sortir de l'hiver, procurez-vous de la sève la plus fraîche et la plus pure possible. De nombreux récoltants livrent les boutiques bio ou vendent directement sur Internet. Le petit conseil : choisissez une sève sans additif ni conservateur, extraite artisanalement. Pour une cure de 3 semaines, à raison d'un petit verre le matin à jeun, prévoyez 5 litres.

La bonne nutrition détox

Une bonne cure détox s'appuie sur une alimentation hypotoxique, c'est-à-dire une alimentation légère, qui n'encrasse pas les émonctoires, les organes-filtres du corps. C'est toute une hygiène de vie ! Mais voici quelques gestes simples pour commencer :

- buvez un verre d'eau tiède mélangé au jus d'un citron au réveil pour dégraisser le tube digestif
- choisissez la cuisson vapeur pour les aliments stars de la détox : les légumes. Votre foie vous remerciera !
- testez le tout végétarien pour vous éviter des déchets acides (les résidus générés par les protéines animales sont très acidifiants pour l'organisme)
- remplacez les biscuits du goûter par des fruits de saison, le café ou le thé du matin par une tisane tonique au romarin, une plante experte de la détox.



Clé food : les graines germées

Pour réveiller l'organisme après l'hiver, les graines germées sont de véritables bombes gorgées de nutriments indispensables. Elles se distinguent en effet par une richesse impressionnante en vitamines, minéraux et autres nutriments qui s'assimilent en un temps record et sans produire de déchets. Autant dire qu'elles ont d'énormes atouts pour vous booster ! Leur avantage : elles vous mettent directement en accord avec l'énergie du printemps, la saison où tout germe et tout pousse. Variez les plaisirs et les saveurs avec l'alfalfa, le blé germé, le poireau, la roquette, le radis...



En été : je fais le plein d'énergie !

L'énergie de la saison

L'été, c'est la saison power ! L'apogée de l'énergie. Bref, le moment idéal pour faire le plein. Le plein de tous les petits bonheurs ultra simples : la chaleur, le soleil, la lumière, la bonne humeur, les longues soirées, les étoiles... Généralement, l'été laisse plus d'occasions d'aller se ressourcer, alors lâchez prise, plaquez tout et partez en forêt ! Accueillez ces moments de bien-être au milieu des arbres et de la nature pleine de vitalité. Entrez en communion avec ce grand mouvement d'ouverture et d'expansion, votre niveau d'énergie va grimper au sommet !

Mon shinrin yoku d'été

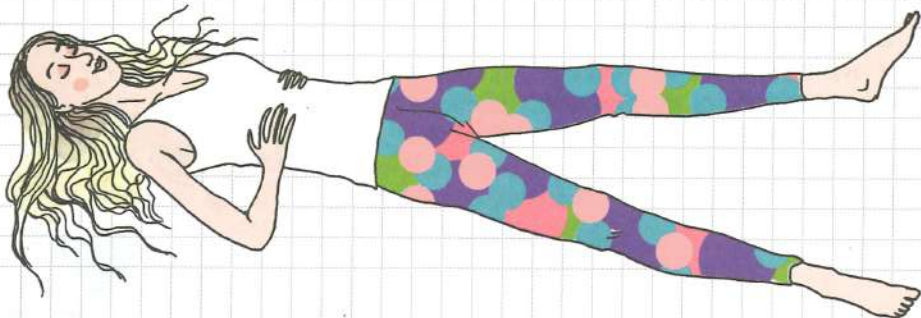
C'est parti ! Pour ce shinrin yoku, vous pouvez prévoir une couverture ou des coussins pour vous installer confortablement. Trouvez un endroit doux pour vous déchausser, peut-être de l'herbe, une pelouse ou même de la mousse.

J'entre dans mon shinrin yoku

Enlevez vos chaussures et commencez par rester debout quelques instants, les pieds écartés de la largeur du bassin. Regardez autour de vous, et quand vous vous sentez prête, fermez les yeux. Que sentez-vous sous vos pieds ? Équilibrez votre poids sur les deux pieds, êtes-vous bien ancrée ? Comment percevez-vous votre appui ? Solide et rassurant, relié au sol ? Ouvrez les yeux et avancez de quelques pas. Observez l'ombre et la lumière, les papillons, les fleurs sauvages... Fermez ensuite les yeux et faites encore quelques pas, les sens en éveil. Les perceptions sont différentes quand vous n'utilisez pas la vue, non ?

Mon petit rituel shinrin yoku : la tête en l'air

Trouvez un endroit pour vous allonger sur l'herbe. Promenez votre regard autour de vous avant de vous asseoir. Allongez-vous ensuite de tout votre long et tournez le visage vers le ciel. Que voyez-vous ? Laissez vos yeux se promener sur les nuages, les oiseaux, la cime des arbres...



Ensuite, prenez conscience de votre corps en contact avec le sol et de l'énergie de la terre. Concentrez-vous sur votre respiration, calme et profonde. Relâchez les tensions et ressentez profondément le poids de votre corps, abandonnez-vous. Si vous le souhaitez, fermez les yeux. Laissez-vous aller avec confiance, la terre vous porte, sentez peu à peu ses vibrations vous pénétrer. Absorberez aussi la chaleur, la lumière et toutes les sensations de calme et de bien-être. Restez aussi longtemps que vous le souhaitez. Avant de vous relever doucement, étirez-vous comme un chat.

Quand vous partirez, n'oubliez pas de remercier l'endroit qui vous a accueilli et qui vous a permis de voir le monde sous une autre perspective.

Clé énergie : la salutation au soleil

La salutation au soleil est une série très complète de postures de yoga énergisantes (voir p. 82). Elle alterne étirements et flexions pour dynamiser la circulation sanguine, détendre le système nerveux, vous oxygéner en profondeur et stimuler l'énergie. Traditionnellement, la salutation au soleil se pratique le matin à l'aube, mais vous pouvez la faire à n'importe quel moment de la journée. En tout cas, c'est encore meilleur les pieds nus dans l'herbe !

Clé feel good : la vitamine du soleil

Hello sunshine ! En plus du bain de forêt, misez sur le bain de soleil. La vitamine D, que le corps fabrique lorsque la peau est exposée au soleil, a d'immenses bienfaits. Quand un bain de soleil est réussi, ni trop long, ni trop brûlant, il vous recharge comme une pile et augmente votre niveau de vitamine D, réduisant du même coup le risque de dépression, de cancers, de maladies du cœur et d'autres maladies graves.

En pratique : sortez sans écran solaire et exposez votre visage et vos bras au soleil 15 à 30 minutes par jour. Pas plus !

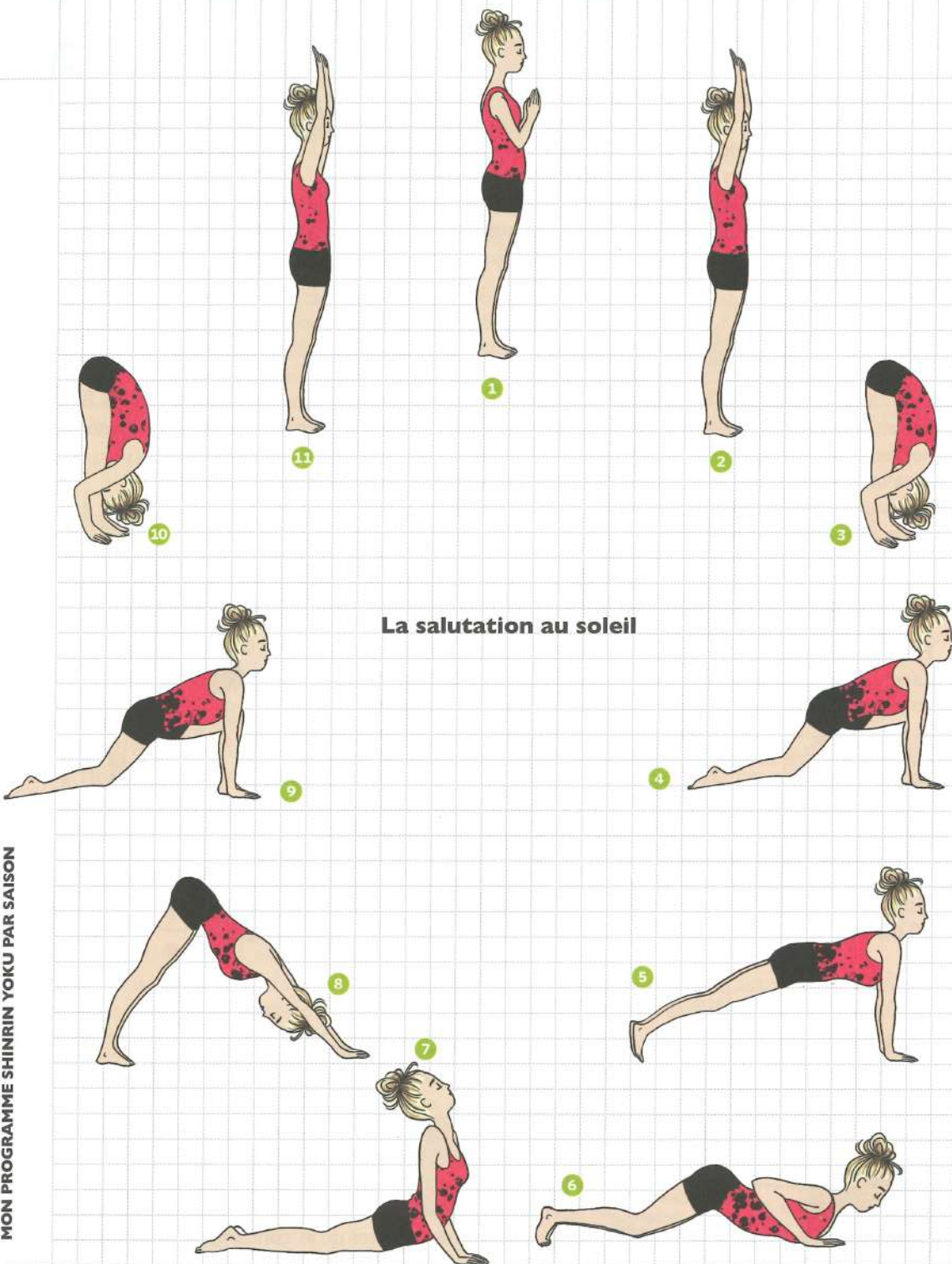


Clé food : l'alimentation crue et vivante

C'est le must pour vous accorder à l'énergie de l'été ! À cette saison, c'est tellement facile de manger cru, avec tous les légumes colorés et les fruits parfumés disponibles ! Le principe ? Choisir vos fruits et légumes les plus frais possible, cultivés en plein champ et sans engrais : cela garantit qu'ils sont « vivants », c'est-à-dire plein d'enzymes et de nutriments, lesquels disparaissent lorsque les légumes sont défraîchis, cuits ou transformés. Servez-les crus, ou du moins sans les faire chauffer à plus de 42 °C, température à laquelle les enzymes vivantes qu'ils contiennent disparaissent.



Le petit bonus ? L'alimentation vivante est excellente en particulier pour la beauté de la peau !



Objectif : obtenir un maximum d'énergie grâce à l'alimentation ! Vos besoins en nutriments essentiels seront aisément couverts. Bref, votre organisme fera le plein d'énergie sans en dépenser pour la digestion.

En pratique : composez des recettes simples et joyeuses de salades, faites des dips avec des bâtonnets de concombre ou des radis, intégrez des jus de légumes... Le raw cooking peut être aussi simple !



Green juice rafraîchissant

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 citron
- quelques feuilles de basilic
- quelques feuilles de menthe

Préparation

Pelez le concombre, coupez-le en quartiers. Pelez le citron à vif et coupez-le en quatre. Rincez les feuilles de basilic et de menthe. Mettez le tout dans un blender et mixez. Si le jus est trop épais, ajoutez de l'eau. Mettez en carafe avec des glaçons et dégustez bien frais tout au long de la journée.

En automne, je ralentis

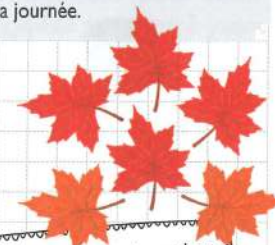
L'énergie de la saison

La luminosité diminue et les feuilles commencent à tomber. Quand la nature ralentit, c'est le temps d'opérer un retour sur vous pour revenir aux choses essentielles et préserver votre énergie. Gardez vos forces, écoutez-vous et arrêtez de courir. Pour autant, pas question de rester cloîtrée chez vous ! Simplement, après une semaine chargée, optimisez vos ressources en prenant le temps de respirer à pleins poumons et de capter l'énergie de la forêt.

Mon shinrin yoku d'automne

J'entre dans mon shinrin yoku

Bottes en caoutchouc et manteau à capuche, hop, vous êtes prête pour sortir... sous la pluie ! Si, si ! Au milieu de la forêt, arrêtez-vous quelques instants pour fermer les yeux. Respirez à pleins poumons et utilisez vos autres sens pour explorer l'ambiance. Est-ce une pluie fine, une grosse averse ou un peu de bruine ?



À faire aussi cette saison : contempler les couleurs des arbres quand les feuilles deviennent rouges, or ou brunes. Avec les jeux d'ombre et de lumière du soleil, c'est encore mieux !

Mon petit rituel shinrin yoku : singin' in the rain

Écoutez le bruit de l'eau sur les feuilles mortes ou celui, bien rythmé, des gouttes sur votre parapluie. Quelle est la musique de la forêt sous la pluie? Les odeurs s'exhalent différemment avec l'humidité. Est-ce que vous aimez le parfum de la terre mouillée?

Ensuite, tournez votre visage vers le ciel et laissez la pluie tomber sur votre visage. Entrouvrez la bouche et goûtez la pluie. Ensuite, ouvrez les yeux et faites quelques pas lentement, les sens en éveil. Écoutez, respirez... Posez vos mains sur un tronc d'arbre couvert d'humidité ou sur les gouttelettes à la surface des plantes. Ou carrément touchez du bout des doigts la terre détrempée...

Il y a une flaque sur votre chemin?

Osez une petite folie : sautez dedans! Un petit moment de bonheur, magique!

Quand vous avez suffisamment profité du bain de forêt, remerciez la pluie pour le cadeau qu'elle offre à la nature.

**Clé énergie : je me prends en main**

Pour éviter le stress de la rentrée et le coup de blues de l'automne, prenez soin de votre énergie. Offrez-vous trois petites bulles de bien-être chaque jour. Ces pauses vous régénèrent en quelques minutes, à condition de vous y consacrer tout entière!

À 11 heures : ma pause douceur

Reprenez des forces avec une boisson chaude, quelques amandes, un fruit frais. Fermez la porte de votre bureau ou trouvez un endroit tranquille, asseyez-vous le dos droit et ne faites rien d'autre que de savourer pleinement chaque gorgée, chaque bouchée. Dégustez en toute conscience.

**Après déjeuner : ma pause outdoor**

Quittez le bureau et changez de monde en marchant jusqu'au parc le plus proche. Faites quelques pas lentement, en vous reliant aux éléments naturels, à la verdure, au vent, à la lumière... Redressez-vous et respirez profondément.

À 17 heures : ma pause automassage antistress

Éliminez les tensions musculaires qui se logent dans la nuque avec un automassage du cou : asseyez-vous confortablement, relevez vos cheveux et massez votre nuque avec des mouvements circulaires des deux paumes en partant de la base du crâne jusqu'aux trapèzes.



Prenez le temps d'effectuer une dizaine de cercles sur une zone avant de descendre de quelques centimètres. Recommencez. Après quelques passages, votre énergie est relancée!

Clé feel good : la monodiète de raisin

Pour renforcer votre organisme au début de l'automne, la cure de raisin est idéale pour nettoyer le sang et stimuler le travail des principaux organes d'élimination : le foie, les intestins et les reins. Le raisin aide ainsi le corps à se débarrasser de ses toxines et favorise le bon fonctionnement de l'organisme et du système immunitaire, pour être parée à affronter l'hiver.

**En pratique**

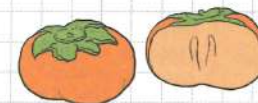
La cure de raisin est une monodiète, c'est-à-dire que vous mangez à volonté du raisin toute la journée... et rien d'autre. Ainsi, vous laissez faire le travail de dépuración de l'organisme. Raisin blanc ou rouge, c'est vous qui voyez, mais choisissez-le impérativement bio (pour éviter les toxines) et mûr pour profiter de tous ses bienfaits. Suivez la monodiète pendant 3 jours consécutifs, en buvant beaucoup d'eau.

Clé food : les superaliments d'automne

Si si, il y a plein de fruits en cette saison! Zoom sur 3 fruits méconnus qui vont vous permettre de profiter de l'énergie de la saison et de ses nutriments!

Le kaki

C'est le fruit national du Japon et son nom signifie « mets des dieux ». Il faut reconnaître que, à maturité, il est doux, bourré de vitamine C et d'autres nutriments bienfaisants. Il se mange tout frais et se prépare aussi en compote vanillée, en coulis ou en salade sucrée-salée.

**La datte**

La medjool, une datte fraîche originaire du Moyen-Orient, n'est disponible en rayons que quelques semaines en automne. Pourquoi vous allez l'adorer? À cause de son moelleux irrésistible. C'est aussi un concentré d'énergie et de minéraux. Elle se grignote avec modération en raison de sa teneur en sucre, en encas ou ajoutée dans un smoothie quand vous avez besoin d'une bonne recharge d'énergie.

**La châtaigne**

Pas d'automne sans châtaigne! Ce joli fruit des bois est riche en vitamines B et en magnésium, ce qui le rend parfait pour soutenir votre système nerveux. Ce grand fournisseur d'énergie ultra nourrissant est très réconfortant. Bio, cuit et pelé, il se décline en compote, farine, purée mais se déguste aussi en fruit entier.



En hiver, je me cocoone !

L'énergie de la saison

Brrr... Il fait froid. Ok, vous n'aimez peut-être pas ça, mais c'est le contexte idéal pour adapter votre rythme à celui de la nature. Quand les températures descendent et que les jours raccourcissent, la végétation prend une pause et l'énergie se replie sur l'essentiel. C'est le moment pour vous de faire pareil, c'est le temps du bilan et de l'intériorisation ! Réduisez les sources de stress et soyez aux petits soins avec vous-même. Hygge style ! Cocoonnez-vous à la maison, mais n'oubliez pas d'oxygéner régulièrement vos cellules en forêt pour chasser la fatigue. Quel que soit le temps, il y a de belles choses à voir dans les bois !



Mon shinrin yoku d'hiver

J'entre dans mon shinrin yoku

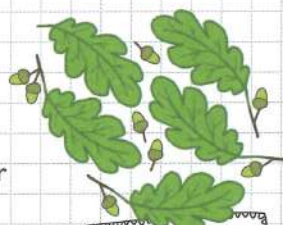
L'hiver crée des ambiances originales et souvent irréelles. La lumière est différente, tout est calme et engourdi. Le soleil qui perce la brume crée une atmosphère mystérieuse. Au milieu des résineux, les troncs des arbres nus se détachent, gris et bruns. Regardez les taches bleu-vert des lichens et les grappes de houx.

Mon petit rituel shinrin yoku :

ramasser des feuilles et des branches

Vous allez vous lancer dans une chasse aux trésors ! À pas lents, très lents. Repérez sur votre chemin les éléments naturels avec lesquels vous

auriez imaginé toutes sortes d'aventures quand vous étiez petite : un bout d'écorce, un chapeau de gland, un morceau de mousse, une feuille brune, une liane... Ramassez-les, mais seulement s'ils sont déjà au sol, laissez les plantes intactes. Réunissez votre petite collection, puis faites une composition au sol. Ce n'est pas grave si vous n'avez qu'un seul objet, vous en ajouterez une autre fois. Dans l'esprit de Noël, vous pouvez aussi imaginer de les utiliser pour créer une couronne végétale que vous accrocherez avec un brin de raphia à votre porte. Il suffit d'entremêler des branches et d'y planter vos éléments.



Avant de partir, exprimez votre gratitude pour ces petits cadeaux reçus aujourd'hui.



S'il y a de la neige ou du givre, sous le soleil, des petits points lumineux scintillent. C'est beau ! Prenez votre temps et observez autour de vous. L'ambiance est magique, et à chaque pas, vous découvrirez un tableau unique. Choisissez un endroit pour vous arrêter. Comment vous sentez-vous, là ?

Clé énergie : le hygge

Ne cherchez pas, l'hiver est la slow saison par excellence. Respectez votre énergie, qui vous incite à la lenteur, au silence et à l'introspection. Autorisez-vous à ne rien faire ou à rêvasser. Lisez des livres inspirants, méditez, pelotonnez-vous sous un plaid, plongez-vous dans un bain chaud d'une heure, mettez-vous sous la couette tôt.

Chouchoutez-vous sans modération ! Le repos ne doit pas être culpabilisant, c'est tout sauf de la paresse.

En réalité, ce n'est qu'une des phases d'une dynamique dont le but est de préserver et renforcer votre énergie. Chaque chose a son début, son commencement et sa fin, et il est nécessaire de boucler un cycle avant d'en démarrer un nouveau. En vous respectant, vous serez plus forte et énergique au printemps !



Clé feel good : je recharge mes batteries

En aromathérapie, l'épinette noire explose tous les scores pour recharger les batteries. Physiologiquement, elle est « cortisone-like », autrement dit elle relance l'action des glandes surrénales qui s'épuisent facilement sous l'effet du stress et du froid.

Pour vous préserver d'un gros coup de mou hivernal, le matin, à la sortie de la douche, diluez 3 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire dans 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce et frictionnez-vous les surrénales (au niveau des reins) avec le mélange. Faites une pause d'1 semaine toutes les 3 semaines.



Clé food : du chaud ou rien

Pour stabiliser votre énergie, réchauffez-vous ! La médecine chinoise préconise de compenser le froid et l'humidité en évitant en particulier la déperdition d'énergie au moment des repas. À table, mettez des chaussettes aux pieds, une écharpe autour des reins... Et dans votre assiette, de bonnes soupes toutes douces ! Ajoutez des épices, elles aussi sont réchauffantes et stimulent vos défenses immunitaires :



utilisez le gingembre frais et râpé sur des légumes ou le gingembre confit en encas, la coriandre fraîche pour relever vos crudités, le curcuma en poudre dans les potages et les légumes cuits, la cannelle en poudre dans les compotes et les salades de fruits, des grains de cardamome dans les desserts et le riz... hmmm!



Soupe d'hiver vitaminée (pour 3 personnes)

Ingrédients

- 5 ou 6 carottes
- 1 grosse patate douce (ou 2 petites)
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 c. à c. de curcuma en poudre
- 10 cl de lait de coco
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche

Préparation

Épluchez les légumes et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une casserole, recouvrez d'eau froide et portez doucement à ébullition. Ajoutez les épices, baissez le feu et laissez cuire à feu doux pendant 25 min. Hors du feu, ajoutez le lait de coco. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mixez, rajoutez un peu d'eau si besoin pour obtenir la bonne consistance. Au moment de servir, parsemez de coriandre ciselée. Enjoy!





Mes notes :

Handwriting practice lines on the left page of a spiral-bound notebook. The page contains 20 horizontal dotted lines for writing.



Mes notes :

Handwriting practice lines on the right page of a spiral-bound notebook. The page contains 20 horizontal dotted lines for writing.



Mes notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Carnet d'adresses

Pour aller en forêt

La forêt est à moins d'une heure de chez vous. Pour la repérer :
Office national des forêts : <http://www.onf.fr>

Pour méditer

L'application Petit Bambou : <https://www.petitbambou.com>
L'École occidentale de la méditation
<https://www.ecole-occidentale-meditation.com>
Portes ouvertes une fois par semaine le mercredi soir
53, avenue Raymond-Losserand
75014 Paris

Pour s'immerger dans la culture du Japon

Maison de la culture du Japon à Paris
Initiations à l'ikebana, à la cérémonie du thé, etc.
101 bis, quai Branly
75015 Paris

Pour tester le zéro déchet

La maison du zéro déchet – <http://lamaisonduzerodechet.org>
3, rue Charles-Nodier
75018 Paris

Bibliographie

- Zéro déchet, Bea Johnson, J'ai lu, 2015.
- Le Livre du thé, Okakura Kakuzo, Dervy, 1999.
- La Magie du rangement, Marie Kondo, Pocket, 2016.
- L'Art de la simplicité, Dominique Loreau, Marabout, 2007.
- L'Essentiel et rien d'autre, Fumio Sasaki, Larousse, 2016.
- L'Effet haïku, Pascale Senk, Leduc, 2016.
- La Vie secrète des arbres, Peter Wohlleben, Les Arènes, 2015.

LES BEAUTIFUL GIRLS,
C'EST TOUTE UNE COMMUNAUTÉ !

Retrouvez plein de bonus, de conseils feel good,
des recettes, des trainings,
et des actus tendance **MADE BY MON CAHIER !**

Un lieu rien que pour vous :

<http://mylifeisbeautiful.fr/>

Une communauté de filles stylées :

▷ VOUS DÉCHIREZ ◁

 [mylifeisbeautiful.fr](https://www.facebook.com/mylifeisbeautiful.fr)  [mylifeisbeautiful.fr](https://www.instagram.com/mylifeisbeautiful.fr)

Direction : Jean-Louis-Hocq

Direction éditoriale : Suyapa Hammje

Édition : Gwladys Greusard

Rédaction : Emmanuelle de Rodeghiero

Conception et mise en couleur de la couverture : Stéphanie Brepson

Mise en pages : Nord Compo

Fabrication : Céline Premel-Cabic

© Éditions Solar, 2018 Paris

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.



ISBN : 978-2-263-15607-6

Code éditeur : S15607

Dépôt légal : mai 2018

Imprimé en France par ime by estimprim

 HarmonieSolar

 harmonie_solar

 mylifeisbeautiful.fr

 mylifeisbeautiful.fr

<http://www.mylifeisbeautiful.fr/>

Solar | un département place des éditeurs

place
des
éditeurs